

みらいだより



第69号『今年も1年ありがとうございました。』

H27.12 第69号

生活習慣病予防センター

メディカルフィットネスみらい

TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388

HP: <http://www.kokubun-clinic.com/mirai24/>

携帯: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



運動して免疫力をアップしませんか？ インフルエンザが流行する季節になりました！

免疫力アップのための
レシピをご紹介します！！



管理栄養士
佐藤美智子

～食材の効能～

- * **じゃがいも**…熱に強いビタミン C が含まれており、免疫細胞を活性化させます。
- * **にら**…カロテンが含まれており、鼻やのどの粘膜を丈夫にします。
- * **キムチ**…植物性の乳酸菌と食物繊維が含まれており、腸の環境を整えます。



今月のレシピ ☆じゃがいもとキムチの煮物☆ (2人分)

- ①じゃがいも2個は皮をむいて6等分に、にら1/2束は長さ5cmに切る。白菜キムチ60gは一口大に切る。
- ②水300ml、砂糖大さじ1/2、酒大さじ3、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1を混ぜておく。
- ③フライパンにじゃがいも、キムチ、豚こま肉120g、②で混ぜた煮汁を入れて煮立つまで強火で煮る。
- ③煮立ったら落としづたをして、弱めの中火で12分ほど煮る。
- ④にらを加えてざっと混ぜる。



管理栄養士 佐藤美智子

メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持・向上できるための運動施設です！！



らくらく運動教室

らくらく運動教室100回目となりました。



エアロビクス教室

エアロビクス教室106回目となりました。



ヨーガ教室

ヨーガ教室69回目となりました。



栄養教室

栄養教室277回目となりました。

六 点 美 術 館 展 覧
 ・おかげさまで17年・
 平成10年から歩きました六 点 美 術 館 展 覧

健康講座の様子

11月20日(金) 13:30~手話サークルあゆみ会のみなさまに簡単な手話を教えていただきました。

★ スタッフ 紹介 ★

受付 山口 奈月	健康運動実践指導者 服部 康弘	健康運動指導士 永山 直子	管理栄養士 佐藤美智子
好きな季節 冬	好きな季節 秋	好きな季節 春	好きな季節 春

クリスマスコンサート **健康講座のご案内**

12月18日(金)
13:30~14:30

合唱団「あいりす」のみなさまが元気を届けに来てくださいます♪

★ご予約の必要な無料教室のご案内★

エアロビクス教室 12月3日・17日<木>14:00~14:45
 ヨーガ教室 12月10日<木>13:45~14:45

12月週間無料健康教室まんさい！！

	月	火	水	木	金	土
午前	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操
	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	
	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室
						11:00~11:15 リフレッシュ体操
午後	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室			
	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	
				15:15~15:30 栄養教室	15:15~15:30 栄養教室	
	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	

年末年始のお休みは12/31~1/3となります。