



第70号 『新年号』

H28.1 第70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.kokuhun-clinic.com/mirai24/>

携帯: <http://katy.jp/kokuhun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:園分 啓二



あけましておめでとうございます。
 本年もどうぞよろしく申し上げます。

今年こそ運動してみませんか？

会員様には半年ごとに『体カテスト』を実施しております！



筋力の「握力」テスト



『最大一歩幅』
健脚力のテスト

転倒の予防には、足の筋力・バランス能力が大事です。まずは自分の状態を知ってもらい、運動を開始し、変化をみていきます。多くの会員さまに維持・向上がみられています。



健康運動指導士
永山 直子



「片足立ち」
バランス能力のテスト



『ファンクショナルリーチ』
バランス能力のテスト



「タイムドアップ＆ダウン」
歩行能力のテスト



体操教室の様子

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！！

2015年12月18日(金)合唱団『あいりす』の皆さまによるクリスマスコンサートが行われました。



クリスマスコンサート



全力で皆さまのサポートをさせていただきます。
 メンバーもスタッフも同じ気持ちでサポートさせていただきます。



おかげさまで満17年
六点**美**術**館**ご**案**内
 六**点**美**術**館 収**蔵**展

今月のレシピ☆重ねロールキャベツ(2人分)

①キャベツ1/2個は1枚ずつはがし、食べやすい大きさにちぎる。豚こま肉150gは塩小さじ1/3とこしょう適量をふる。えのき1袋は石突きを除いて、半分に切る。②カットトマト缶1缶はボウルに入れ、オリーブオイル小さじ1、しょうゆ 小さじ1/2、塩こしょうと和えてソースを作る。③フライパンにキャベツ1/4量、豚肉とえのき半量、キャベツ1/4量、ピザ用チーズ20gの順に敷き詰め、それをもう1回繰り返す。④②のソースをふたをし、強火にかける。湯気が立ったら弱火にし、中に火が通るまで10~12分蒸す。



管理栄養士 佐藤美智子

講師:小野すま子先生

(第1・3木曜日 14:00~)
 いつまでも元気でいたいから! 楽しく動く! いつまでも若いいたいから!!



エア**ロ**ビクス教室

講師:渋谷成美先生

(第2木曜日 13:45~)
 心と体のバランスをとって健康になりましょう。



ヨー**ガ**教室

無料教室のご案内(要予約)

★健康講座のご案内★

ストレスありませんか?

さあ気持ち良くなることを一緒に!
 ストレスコントロールについてのお話会

平成28年1月15日(金)13:30~



臨床心理士・こころと身体
 の健康研究所所長の
 笠原尚子様(さしかげ)が元気を届
 けに来てくださいます。
 ぜひご参加ください。

1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			~午後の営業開始時間変更の お知らせ~ 1月14日(木) 14:45~開始 1月15日(金) 14:30~開始 1月25日(月) 14:45~開始
	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	
	15:35~15:50 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	15:15~15:30 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	

