

みらいだより

H28.2 第71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

第71号 『今年こそ運動してみませんか』 特集

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!!

メディカル(医療) サポート



国分啓二院長

入会時に行う健康診断に基づき、私が皆様に適合した運動処方箋を作成いたします。今年もケガなく安全に運動を楽しみましょう。

- 〜会員さまからのお声〜
- ・若くなったと言われた。
 - ・汗をかけるようになった。
 - ・生活にメリハリができた。
 - ・寒い時期でも安心して運動ができる。

- 〜会員さまからのお声〜
- ・肩こり、便秘、不眠が改善できた。
 - ・姿勢がよくなった。
 - ・階段の昇り降りが楽になった。
 - ・体調の変化に気付きやすくなった。
 - ・会員さま同士、会話ができて楽しい。

運動サポート



健康運動指導士がサポートいたします

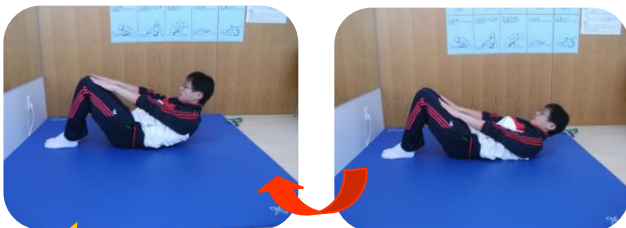
栄養サポート



管理栄養士がサポートいたします

三位一体のサポートが特徴です

〜腹筋のご紹介〜



- ポイント
- ・あごを引いて、へそを覗くように。
 - ・呼吸は止めず、動作はゆっくりと。

★ 整体師 服部康弘による会員様限定足裏マッサージ
 行っております(無料)。ご希望の方はスタッフまで。★



1月16日(金) 13:30~

臨床心理士・笠原尚子さまによる
 ストレスコントロールについてのお話会が行われました。

健康講座の様子

六 点 美 術 館 ご 案 内

おりがみで織りなす季節の「コマ」

一枚の紙からつくりだされる造形美


飛田操 さま
(郡山市在住)





今月のレシピ★大豆と豚肉のカレースープ(4人分)

- ①玉ねぎ 1/2 個は縦に薄切りにする。豚小間肉 160gは半分に切り、1 枚ずつボール状に丸めて片栗粉をまぶす。
- ②鍋に油大さじ 1 を中火で熱し、にんにくとしょうがのみじん切り、玉ねぎを炒める。香りが立ってきたらカレー粉大さじ 1/2、塩小さじ 1 をふり入れてなじませ、水 3 カップを注いでふたをし、強火で煮る。
- ③煮たったら豚肉、ゆで大豆 1 カップを加えて煮る。再び煮立ったらアクを取って中火にし、ふたをして 10 分ほど煮る。塩こしょうで味をととのえて器に盛り、パセリを散らす。

管理栄養士 佐藤美智子



スタッフ★今年の抱負



服部…安全第一に体力向上をサポートしていきます。

佐藤…食えることは生きること豊かな年にしたいです。

山口…健康第一、笑顔で頑張ります。

永山…体力の維持・向上と健康に過ごし、楽しい一年にしたいです。

健康講座のご案内

2月19日(金)13:30~14:30
元氣とあたたかさを届けます
IN THE WINDコンサート
インザウインドは菊池美一様、陽子様ご夫婦(郡山市在住)のバンドです。

無料教室のご案内

★エアロビクス教室★
2月4日(木)・18日(木) 14:00~14:45

★ヨーガ教室★
2月25日(木) 13:45~14:45

2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			~午後の営業時間変更のお知らせ~ 2月19日(金)14:30~ 2月25日(木)14:45~ 2月29日(月)14:45~
	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	

