

H28.3 第12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

みらいだより

第12号『いつまでも若さを保つ』特集

若さの秘訣は運動することです!

毎日ここに来るのを楽しみに運動しています。時々、新しい自分を発見し生き生きしています。



腰痛が改善し、みらいと出会えたことが幸運と思っています。



皆さんとお話しながら楽しく運動しています。



皆様いきいきと運動されております♪

毎回楽しみにトレーニングしています。



いつもの運動の他、らくらく運動教室や栄養教室など、とても楽しみです。



楽しく運動しています。



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!!



健康講座の様子

2月19日(金)13:30~IN THE WIND(インザウインド)コンサートが行われました。




六点半美術館のご案内
 おりがみで織りなす季節の一品
 おりがみ作品展
 一枚の紙からつくいだされる造形美
飛田操 さき
 (郡山市在住)

今月のレシピ ☆青梗菜のピリ辛ヨーグルト炒め(2人分)

①にんにくとしょうがが各1片はみじん切りにする。青梗菜1株は3cm幅に切る。えのきたけ 1/2 パックは石突きを除き、2cm幅に切る。②プレーンヨーグルト大さじ2、酒大さじ1、みそ大さじ1/2、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ1を混ぜておく。③フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉100g、豆板醤小さじ1/2を炒める。④ひき肉の色が変わったら、青梗菜とえのきをのせ、2分ほど炒める。⑤②のソースを絡めて、全体に混ぜ合わせる。⑥器に盛り、白ゴマをふる。

管理栄養士 佐藤美智子



無料教室のご案内



栄養教室



エアロビクス教室



らくらく運動教室



ヨガ教室

★ヨーガ教室
 3月10日(木) 13:45~14:45

★エアロビクス教室
 3月3日(木) 14:00~14:45
 3月17日(木) 14:00~14:45

※ヨーガ教室とエアロビクス教室は予約が必要となります。

★健康講座のご案内

3月18日 13:30~14:30

鈴木からだ回復堂 院長 鈴木善也様
 による腰痛整体教室が行われます。



整体師 鈴木善也様



3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~ 3月10日(木)14:45~ 3月18日(金)14:30~ 3月28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	

