

# H28.4 第73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73号『どなたでもご参加いただけます 健康講座』特集

メディカルフィットネスみらいはこのような教室を開催しております！

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！！



エアロビクス教室  
講師 小野すま子先生

いつまでも元気でいたいから！  
楽しく動く！いつまでも若くいたいから！！



ヨガ教室  
講師 渋谷成美先生

ヨガは自分さがしの旅のようなものです。身体の動きを通して自分の心を見つめていきましょう。



栄養教室  
講師 佐藤美智子

季節にあわせたテーマやクイズを取り入れ、皆様に楽しみながら参加していただけるよう心がけています。



らくらく運動教室  
講師 永山直子

楽しみながら頭の体操・足腰の運動で、元気な体を保ちましょう。



オレンジリング取得しました！！



健康未来246周年 御礼

国分内科クリニック・  
メディカルフィットネス  
みらいスタッフ全員、「認  
知症サポーター」です。  
何でもご相談下さい。

**六点半美術館のご案内**

矢吹町の自然の中で、  
描く絵画作品展

**高木悦子様**  
作者プロフィール  
(矢吹町在住)

20年前に、東京から矢吹町へ移住。子育ても一段落、幼少の頃から好きだった絵画を始めました。大池公園の周りを散歩しながら自然と触れあい作品を描いています。



**今月のレシピ ☆水菜の豚しゃぶロール(2人分)☆**

- ①水菜 2株は 10本分を残し、残りを 5センチくらいの長さに切る。パプリカ 1/2個は細切りにする。えのき 1/2袋は長さを半分に切る。②しょうがのすりおろし小さじ 1/2、白いりごま大さじ 1/2、しょうゆ大さじ 1、酢大さじ 1/2を混ぜておく。③鍋にお湯を沸かし、長い水菜 10本、パプリカ、えのきの順にさっと茹でて水気をきる。④鍋の火を弱めて豚しゃぶ用の肉 10枚を入れ、水気をきる。④豚肉の上に水菜、パプリカ、えのきをのせ、②を少量かけて巻き、茹でた水菜で結ぶ。⑤器に盛り、②をかける。



管理栄養士 佐藤美智子

**健康講座の様子**



3月18日(金) 13:30~鈴木からだ回復堂(郡山市)院長の鈴木善也様による腰痛整体教室が行われました。

**★無料教室のご案内★**

**健康講座 須賀川小唄で元気に!**

4月15日(金) 13:30~14:30  
須賀川ちばな日舞会会主:若柳智文様と会のみなさまが、須賀川小唄に踊りを添えてご紹介して下さいます。

**ヨーガ教室**

4月14日(木) 13:45~14:45

**エアロビクス教室**

4月7日(木)・4月21日(木) 14:00~14:45

**要予約**

**4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 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操
	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 15:00~15:10 ラジオ体操	14:35~14:50 栄養教室 15:00~15:10 ラジオ体操	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 15:15~15:30 栄養教室	15:00~15:10 ラジオ体操 15:15~15:30 栄養教室	~午後の営業時間変更のお知らせ~ 4月14日(木)14:45~ 4月15日(金)14:30~ 4月25日(月)14:45~
	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	

