

H28.5 第74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74号『男性会員さまも楽しく運動されています』特集

メディカルフィットネスみらいでは男性会員の皆さまも楽しくトレーニングされています！

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！！

レッグリンク



太ももの前後の筋肉を鍛えます。

ニューステップ

座りながら足踏み運動をすることで
全身のあらゆる筋肉の運動ができます。

コキシアリンク



股関節の筋肉を鍛えます。

ショルダーリンク



肩、背中、腕の筋肉を鍛えます。

ランニングマシン

心肺機能の強化、脂肪の燃焼
血糖値の低下などの効果があります。

エアロバイク

膝への負担も軽く
手軽に使えるマシンです。

運動でにこにこ数値

☆A会員さま 54才☆
6ヶ月で → 体重-5kg
☆B会員さま 73才☆
9ヶ月で → 体脂肪-4%

～『ボディリペア』シリーズのマシンの特徴～

- ・動きに合わせて電磁気によるブレーキ負荷がかかるので安全。
- ・動きが左右逆になるようになっているので左右の腕、足で互いの運動を助けられる。
- ・体の深い部分の筋肉が鍛えられ、太りにくい身体が作られる。
- ・操作がわかりやすく簡単に使える。

★大腰筋を鍛えるまたぐ運動★



③



②



①

- 準備：ティッシュ箱のようなものを床に置く。
- ① 箱のとなり立つ。
 - ② 箱に近い足を上げ、箱を横にまたぐ。
 - ③ 反対からも同様に繰り返し10回程度行う。



六美術館のご案内
矢吹町の自然の中で、
描く絵画作品展
高木悦子様
(矢吹町在住)

今月のレシピ★豚こまのポン酢炒め(2人分)★

- ①えのきたけ1/2袋としめじ1/2袋は石突きを除いて、ほぐしておく。②ポン酢しょうゆ大さじ1と1/2、みりんと水各大さじ1、わさび小さじ2/3を混ぜ合わせておく。③フライパンに油大さじ1を熱して、豚こま肉150gを焼く。④豚こま肉の表面に火が通ったら、えのきたけ、しめじを加えて炒める。⑤全体に火が通ったら、②の合わせ調味料を加えてさっと混ぜてからめる。⑥器に盛って、白ゴマをふる。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



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

無料教室のご案内

★健康講座★ 5月20日(金)13:30~14:30



伏見康治様

管理薬剤師の伏見康治様による「わかりやすく、簡単に、お薬についてのお話会」となっております。お気軽にご参加ください。

★ヨーガ教室★

5月19日(木)13:45~14:45

★エアロビクス教室★

5月12日(木)・5月26日(木) 14:00~14:45

要予約

5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~ 5月19日(木)14:45~ 5月20日(金)14:30~ 5月30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 | |

