

みらいだより

第75号 『診察の待ち時間はみらいにお越し下さい』 特集

H28.6 第15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



体操教室に参加してみませんか？

メディカルフィットネスみらいでは毎日体操教室を行っております♪



体を温め、血流・リンパの流れを良くします。動きのあるストレッチ、関節の運動、ロングプレスなどを行います。



ラジオ体操の他、交替わりで太極拳体操、タオル体操、阿波踊り体操、みらい体操などを行っております。



疲れた筋肉、関節をゆっくりほぐします。静的なストレッチ、簡単な筋トレ、ツボを押すマッサージなどを行います。



体操教室にご参加いただいた皆様♪

診察の待ち時間はぜひメディカルフィットネスみらいへお越し下さい♪

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!!

メディカルフィットネスみらいでは健康運動指導士による体操教室を行っております。モーニング体操、ラジオ体操、リフレッシュ体操など盛り沢山です。お気軽にご参加ください♪♪



みなさん、6月は食育月間です。『まごわやさしい』を耳にされたことはありますか？日本の風土に合った食生活を表したのが「まごわやさしい」という食材の語呂合わせです。体にいい食材、さっそく取り入れてみましょう！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
め	ま	か	さい	かな	いたけ	も

きのこ類

六 点 美 術 館 ご 案 内

赤松香月様(布絵作家・市内在住)
布絵とタペストリーの懸演
夢むすび園子様(装飾アーティストデザイナー・市内在住)




赤松香月様作




夢むすび園子様作

今月のレシピ★鶏肉のお好み焼き風(2人分)

①キャベツ 2枚は粗めのせん切りにして洗い、水気を切っておく。②鶏むね肉1枚は皮を取り除き、食べやすい大きさのそぎ切りにして塩少々をふり、薄力粉をまぶす。卵1個は溶きほぐし、青のり小さじ2/3を混ぜる。③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を②の卵液にくぐらせ、片面約2分ずつ弱めの中火で焼く。④器にキャベツを盛り、鶏肉をのせ、ソース、マヨネーズ、かつお節をかける。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子




5月20日(金)13:30~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が行われました。

★健康講座のご案内★

6月17日(金)13:30~14:30
落語家の松明家五老介様が笑って泣いてと楽しいひとときを、落語で演じて下さいます。

★ヨ一ガ教室のご案内★
6月9日(木)13:45~14:45

★五平回廊教室のご案内★
6月2日(木)14:00~14:45
6月16日(木)14:00~14:45

要予約

6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	<p style="color: red;">~午後の営業時間変更のお知らせ~ 6月9日(木)14:45~ 6月17日(金)14:30~ 6月27日(月)14:45~</p> 
	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	