

H28.7 第16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76号

『メディカルフィットネスみらいの入会からトレーニング開始まで』

メディカルフィットネスみらいの運動施設は国分内科クリニックに通院しなくても、一般の方も大歓迎。「コレステロール値が下がった」、「血糖値が下がった」、「血圧が下がった」、などのうれしいお声をいただいております。

メディカルフィットネスみらいは健康保険が適用→**無料**でご使用いただけます。ただし、高血圧、脂質異常、高血糖で国分内科クリニックに通院中の患者様に限りです！国分内科クリニックに通院していない一般の方も大歓迎！！

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の特色 (入会からトレーニング開始まで)

3ヶ月に一度、身体状況をチェックし、改善点など細かく確認。また目標に向けてスタッフがアドバイスをいたします。

メディカルフィットネスみらい受付にてご入会申し込みのお手続き後、健康診断を実施。



5 定期的に身体状況をチェック



1 入会開始



国分医師による運動処方！

2 健康診断

医師・健康運動指導士・管理栄養士による運動処方を行いトレーニングが開始されます。



栄養指導

管理栄養士による栄養指導！



4 トレーニング開始



3 運動メニューの作成

健康運動指導士によるアドバイス！



作品 赤松香月様



作品 夢むすび園子様


六 点 美 術 館 ご 案 内

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

今月のレシピ☆さば缶トマトそうめん(2人分)☆

- ①そうめん 2人分を茹でて冷水にとり、水気をきる。
- ②青じそ 4枚はせん切りに、トマト 1個はざく切りにする。
- ③ボウルにさば水煮缶 1缶(170g)、トマトジュース 1カップ、オリーブオイル大さじ1、しょうゆ小さじ 2、おろしにんにく少々、水 1/2カップを混ぜてタレを作る。
- ④器にそうめんを盛り、③のタレをかけて、青じそ、トマト、粗びき黒こしょうをかける。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座風景




6月17日(金)13:30~松明家五老介様による落語が行われ、笑って元気をいただきました。

◇健康講座のご案内◇ 認知症の人の介護って大変?

7月15日(金)13:30~14:30


小沢美代子様による、介護の大変さや、つらさ、むずかしさ、楽しさなど体験したからこそのお話会です。ぜひご参加ください。

◇ヨーガ教室◇

7月14日(木) 13:45~14:45

◇エアロビクス教室◇

7月7日(木) 14:00~14:45
7月21日(木) 14:00~14:45



小沢美代子様

要予約

7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~ 7月14日(木)14:45~ 7月15日(金)14:30~ 7月25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	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	