

# H28.8 第77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77号 『みらいスタッフのご紹介!』 特集

## メディカルフィットネスみらいってどんなところ?

### らくらく運動教室



健康運動指導士  
永山直子

楽しみながら頭の体操、足腰の運動で元気な身体を保ちましょう♪

内容:認知症予防運動、ロコモ体操、転倒予防体操 他

好きな花:あじさい

実は私・・・こう見えて、けっこう食べるんです

### らくらく運動教室ご参加のみなさま



予約不要、お気軽にご参加下さい♪

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!!



管理栄養士  
佐藤 美智子

好きな花:あさがお

実は私・・・かなづちなんです

### 栄養教室

ほんの少し工夫するだけで、おいしくて元気になれる食事をお伝えします。



予約不要、お気軽にご参加下さい♪



整体師  
服部 康弘

好きな花:桜

実は私・・・学生時代は体重100kgありました

会員様限定!  
足裏マッサージ  
行っております。



山口 奈月

好きな花:バラ

実は私・・・絶叫マシンが苦手なんです

各無料教室行っております。お気軽にお越しください。



有我洋司様



**作者プロフィール**  
 中学校の校長を退職後、単身東京へ上京。東洋美術学校・中国水墨画科に入学し、基礎を学ぶ。第38回全日本水墨画秀作展では、福島震災後の再生を祈りに込めた作品が準大賞受賞するなど数々の賞に輝いております。

**六點美術館のご案内**  
 ぶくしまの自然再生を願って  
**水墨画展**  
**有我洋司様(市内丸田町在住・73才)**

**今月のレシピ☆鶏肉とピーマンのナッツ炒め(6人分)**

- ①ピーマン3個はヘタと種を除いて3cm角、玉ねぎは3cm角に切る。
- ②鶏胸肉1枚は皮を除いて2cm角に切り、ごま油小さじ1/2と塩少々、片栗粉大さじ2をからめる。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、②の鶏肉を広げ入れ、表裏2分ずつ焼いて一旦取り出す。
- ④③のフライパンにごま油大さじ1/2をたし、①のピーマン・玉ねぎ、無塩ミックスナッツ20gを加えて炒める。
- ⑤オイスターソース大さじ1杯半、酢大さじ1、砂糖小さじ1を混ぜ、④のフライパンに鶏肉と入れてからめる。



管理栄養士 佐藤美智子

**健康講座の様子**



7月15日(金)13:30~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が行われました。

**健康講座のご案内 8月19日(金)13:30~14:30**



涼やかなハワイアン音楽を  
 聞きにきませんか!  
 男性3人グループのモアナハワイアンズ様がハワイアンを中心に、なつかしい歌謡曲などを演奏していただきます。

**ヨガ教室のご案内 8月25日(木)13:45~14:45**

**エアロビクス教室のご案内**

8月4日(木)14:00~14:45 8月18日(木)14:00~14:45

要予約

**8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	
			<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>お盆休み</b>  <b>8月11(木)~16日(火)</b> </div>				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~ 8月19日(金)14:30~ 8月25日(木)14:45~ 8月29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	15:35~15:50 リフレッシュ体操		

