

みらいだより

H28.9 第78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78号『9月1日は国分内科クリニックと健康未来24の記念日です』特集



これからも皆さまの健康づくりをお手伝いしていきます。
どうぞよろしくお願いたします。
平成21年開業 メディカルフィットネスみらい

「国分内科クリニック」開院19周年
「健康未来24 開業7周年」を迎えました！

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！！

★ 無料教室のご案内 ★



栄養教室



ヨガ教室



らくらく運動教室



エアロビクス教室



体操教室



体操教室

☆健康講座特別講演会のご案内☆ 9月16日(金) 13:30~15:00

愛する人・大切な人を亡くした時の
悲しみにどう向き合いますか？



自治医科大学看護学部教授の宮林幸江様
がグリーフケアについて、わかりやすくお話
して下さいます。

場所: グランシア須賀川

聴講無料

宮林幸江さま

「健康未来24」は運動療法、または生活習慣の改善などから健康づくりをお手伝いします。



国分内科クリニック

平成9年9月1日開院




六点美術館のご案内
ふ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☆パプリカとチキンのスープ(2人分)

- ①鶏胸肉1枚は皮を除いて、角切りにする。玉ねぎ1個は皮をむいて、パプリカ1/2個はヘタと種を除いて角切りにする。
- ②鍋に水200ml、トマト水煮缶1缶を火にかけ、沸騰してきたら鶏がらスープの素小さじ1杯半、鶏胸肉、玉ねぎ、パプリカを入れる。
- ③火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



8月19日(金)13:30~モアナハワイアンズのみなさまが涼やかなハワイアン音楽を届けに来てくださいました。

☆無料教室のご案内☆

ヨーガ教室
9月8日(木) 13:45~14:45

エアロビクス教室
9月1日(木) 14:00~14:45
9月15日(木) 14:00~14:45



予約が必要です

9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			・9月26日(月) 14時45分 休館(健康講座特別講演会の為) ・9月16日(金) 午前のみ営業・午後 ・9月8日(木) 14時45分 ・営業時間変更・休館のお知らせ
	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	