

みらいだより



第79号 『お客様のお声』 特集

H28.10 第79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

運動は大切…わかっているけど…でもなかなかという方！！

「メディカルフィットネスみらい」なら、楽しく無理なく、あなただけのトレーニングをサポートします！



らくらく運動教室

毎週火・水・土



栄養教室

毎週月～金



健康運動指導士
永山直子

認知症の予防、筋力低下の予防に
適度に体を動かしましょう。運動はち
よっと…という方も無理なく楽しく一
緒に体を動かしましょう。



管理栄養士
佐藤美智子

何を食べるかによって、私達の心や
人生までもが変わります。適度な運
動と合わせて、心も健康になれる食
事を一緒に見つけていきましょう。

お気軽にはじめてみませんか？

～お客様のお声～

- ・汗をかきやすくなった。
- ・出て来れる場所があって嬉しい。
- ・生活にメリハリがついた。
- ・気分転換、ストレス解消になる。
- ・体重が増えにくくなった。
- ・周りの人から細くなったと言われ
る。
- ・情報交換、交流が出来て楽しい。

～健康講座特別講演会の様子～



9月16日(金)13:30～グランシア須賀川で自治医科大学看護
学部教授で日本グリーンケア協会会長の宮林幸江先生によ
る特別講演会が行われました。聴講ありがとうございました。

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！！



大越美智様



「型絵染」とは「型紙」と「防染糊」を使って染め上げます。布と染料の無限の美しさ、四季折々の自然をモチーフとして、独自の世界を表現しています。
(県南工芸会員・東北日本新工芸会員)

作者プロフィール

大越美智様(郡山市在住)

かたえちめ
型絵染展

染めに魅せられて
六点美術館のご案内

今月のレシピ ☆豚肉と長いもの梅風味蒸し(4人分)☆

- ①長いも 15cm はよく洗い、皮つきのまま 1cm 厚さの輪切りにする。小松菜 1 束 260g は根元を切り落とし、3~4cm 長さに切る。
- ②梅干し 2 個は種を除いてたたき、みりん大さじ 2、しょうゆと酒を各大さじ 1、片栗粉小さじ 1 と混ぜる。豚もも薄切り肉 240g は 5~6cm に切り、梅干しダレをからませておく。
- ③フライパンに長いもをまんべんなく並べ、豚肉をタレごと乗せ、その上に小松菜を広げる。
- ④ふたをして火にかけ、蒸し上がったら中火で 6~7 分加熱する。
- ⑤火が通ったら、ゴマ油 小さじ 1 を回しかける。



管理栄養士 佐藤美智子

☆体の緊張をほぐすストレッチのご紹介☆



両手を上に組んで体を延ばす。



両手を前に組んで、背中を延ばす。



片方の手で頭を持ち、首を延ばす。

★健康講座のご案内★10月21日(金)13:30~14:30



RIKA様



藤居ジュンコ様

音楽の宝石箱

～輝く思い出のメロディー～
RIKA 様と藤居ジュンコ様によるフルート・ピアノ弾き語り。
お気軽にご参加ください♪♪

☆エアロビクス教室のご案内☆

10月6日・20日(木)14:00~14:45

☆ヨガ教室のご案内☆

10月13日(木)13:45~14:45

要予約

10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~ 10月13日(木)14:45~ 10月21日(金)14:30~ 10月31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	

