

みらいだより

H28.11月 第80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80号 『健康教室』特集



モーニング体操教室の様子

大好評！各無料健康教室！

私たちが担当いたしました。お気軽にご参加ください。



リフレッシュ体操教室の様子

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！！



健康運動実践指導者 服部 弘



健康運動指導士 永山 直子



健康運動指導士 佐藤 美智子



ラジオ体操教室の様子

体操教室のご紹介

★モーニング体操教室★

一日の始まりに体をほぐして目覚めさせる運動を行います。関節の動きを良くしたり、血液やリンパの流れを良くします。

★リフレッシュ体操教室★

一日の疲れた体を労るよう、ストレッチやツボ押しなどを行います。簡単な筋トレもを行います。

★ラジオ体操教室★

週交替りで“ラジオ体操第1、第2のうち一つ”と、“様々な体操(タオル体操、太極拳体操、阿波踊り体操、みらい体操、やきとりじいさん体操、フラダンス体操など)の中から1つ”の2つの体操を行います。



健康講座の様子

10月21(金)13:30～RIKA様・藤居ジュンコ様によるフルート&ピアノ弾き語りが行われました。




染めに魅せられて
 かたえのめ
 型絵染展
 大越美智様(郡山市在住)

六
 点
 美
 術
 館
 ご
 案
 内

今月のレシピ ☆鮭ときのこのゴマ蒸し(4人分)

①生鮭4切れはひと口大に切り、白すりごまとしょうゆを各大さじ2、みりんと酒を各大さじ1、片栗粉小さじ1をもみこんでおく。えのきだけ1袋は根元を落としてほぐす。ブロッコリー1個は茎を除いて小房に分ける。長ねぎ1本は斜め薄切りにする。

②フライパンにブロッコリー、ねぎ、えのきを広げ、鮭を汁ごと乗せる。③蓋をして火にかけ、蒸気が上がったら中火にして5~6分加熱する。仕上げにオリーブオイル小さじ1を回しかける。



管理栄養士 佐藤美智子

無料教室のご案内



エアロビクス運動教室

講師: 小野すま子先生



ヨーガ教室

講師: 渋谷成美先生

初心者の方、大歓迎!! 予約が必要となりますので、ご希望の方は健康未来24 メディカルフィットネスみらいまでお問い合わせ下さい。Tel0248(94)8273

お気軽にご参加ください♪♪

★健康講座のご案内★ 11月18日(金)13:30~14:30



セルフコンディショニング教室

大河原里美さまが体を動かしリンパや血液の流れを改善し体調を整えるコツを教えてください。

★ご予約の必要な無料教室のご案内★

エアロビクス教室

11月10日・24日(木)14:00~14:45

ヨーガ教室

11月17日(木)13:45~14:45

11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~ 11月17日(木)14:45~ 11月18日(金)14:30~ 11月28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	

