

H29.1 第82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:園分 啓二



みらいだより

第82号 『新年号』

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく申し上げます。

今年こそ運動してみませんか？

会員様には半年ごとに『体カテスト』を実施しております！



筋力の「握力」テスト



『最大一歩幅』
健脚力のテスト

転倒の予防には、足の筋力・バランス能力が大事です。まずは自分の状態を知ってもらい、運動を開始し、変化をみていきます。多くの会員さまに維持・向上がみられています。



健康運動指導士
永山 麗子



「片足立ち」
バランス能力のテスト



『ファンクショナルリーチ』
バランス能力のテスト



「タイムドアップ＆ゴー」
歩行能力のテスト



体操教室の様子

2016年12月16日（金）合唱団『あいりす』の皆さまによるクリスマスコンサートが行われました。



クリスマスコンサート



2017

全力で皆さまのサポートを
させていただきます。
本年もよろしく申し上げます。
メディカルフィットネスみらい
スタッフ一同

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！！



**いろいろな素材を使って、
ほっこりあったか冬のリース展**

安藤 久美子様 須賀川市堤在住

六 点 美 術 館 ご 案 内

今月のレシピ☆しょうがが入り肉団子煮込み(2人分)

①ボウルにプレーンヨーグルト大さじ 3、しょうがのみじん切り 1/2 片分、白すりごま大さじ 2 を混ぜて、ソースを作る。


②別のボウルに豚ひき肉 280g、卵 1 個、しょうがのみじん切り 1 片分、片栗粉大さじ 1/2、塩小さじ 1 を入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。6 等分にして成形する。

③フライパンに油大さじ 1/2 を熱し、②を並べ入れて両面色よく焼く。

④余分な油をペーパータオルで拭き取り、好みの野菜と鶏がらスープの素小さじ 1、水 120ml を加え、弱火の中火で 3~5 分煮る。

⑤野菜がしんなりしたら、①を加えて 2 分ほど煮る。

管理栄養士 佐藤美智子




無料教室のご案内 (要予約)

エアロビクス教室

講師: 小野すま子先生
(第 1・3 木曜日 14:00~)
いつまでも元気でいたいから! 楽しく動く! いつまでも若くいたいから!!

ヨーガ教室

講師: 渋谷成美先生
(第 2 木曜日 13:45~)
心と体のバランスをとって健康になりましょう。



★健康講座のご案内★

新春コンサート

平成 29 年 1 月 20 日(金) 13:30~14:30
生田流宮城社師範 華の会会主 中原かおり様がお箏の演奏で元気を届けに来て下さいます。

~曲目~
1. 賛歌
2. 三つの遊び
3. 六段の調べ 等

賛助出演
尺八: 佐々木大盟様



1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			~午後の営業開始時間変更のお知らせ~ 1月19日(木) 14:45~開始 1月20日(金) 14:30~開始 1月30日(月) 14:45~開始
	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	

