

H29.2 第83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/>

ホームページがリニューアルしました!

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二

みらいだより

第83号 『今年こそ運動してみませんか』 特集

メディカルフィットネスみらいは

ホームページが
リニューアルしました!
ぜひ、ご覧ください。

メディカル(医療) サポート



国分啓二 院長

入会時に行う健康診断に
基づき、私が皆様に適合した
運動処方箋を作成いたしました
す。今年もケガがなく安全に運
動を楽しみましょう。

「会員さまからのお声」

- ・気持ちよく汗がかける。
- ・体が柔らかくなりました。
- ・出てくる場所があるというのは嬉しい。
- ・仲間と一緒に運動しているので頑張れる。
- ・生活のリズムが整った。

運動サポート



健康運動指導士がサポートいたします

三位一体のサポートが特徴です

栄養サポート



管理栄養士がサポートいたします

安心して健康維持・向上できるための運動施設です!!

～1/20～2/19は血栓予防月間です～
そこで今月は簡単な血栓予防体操をご紹介します!



ギュー・パースストレッチ

両手を肩の位置まで挙げ、ゆっくり力を入れて手を握っていく。
手を広げ力を抜きながら腕を下げる。
これを繰り返す。



1月20日(金) 13:30～
生田流宮城社師範華の会会主
中原かおり様によるお箏の演
奏が行われました。

健康講座の様子


自然に魅せられて
六点美術館のご案内
木版画展
 新しくだけ
新国剛男様
 玉川村在住

日本版画会会員。福島県版画会会員。
 日本版画会にて、数々の受賞歴あり。
 埼玉版画会フォーラムの要請にて、ウィーン・
 パリなど海外で展示・巡回されたこともあり
 ます。
 (会津出身)




今月のレシピ☆厚揚げチャンプルー(2人分)

- ①厚揚げ1枚(200g)は熱湯を回しかけ、一口大にちぎる。にら一束は4cm長さ、長ねぎ1/2本斜め薄切りに切る。しょうがのみじん切りを小さじ2ほど用意する。豚こま肉50gは1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、豚こま肉を炒めて色が変わったなら、厚揚げ、しょうが、ねぎを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、しょうゆ・酒各大さじ1/2、塩小さじ1/4を加えてなじませる。
- ④卵1個を割りほぐして加え、最後ににらを入れる。



管理栄養士 佐藤美智子

スタッフ★今年の抱負






・佐藤美智子…一日一日を大切に過ごしていきたいです。

・永山直子…皆様の健康をサポートしつつ、自分自身も健康で楽しい一年にしたいです。

・服部康弘…安全第一、臨機応変にサポートしていきます。

・横田陽…皆様の安心・安全のため一つ一つ丁寧な仕事をしていきたいです。

健康講座のご案内

2月17日(金)13:30~14:30
いきいき・爆笑健康教室
 波恵ダンス・カルチャーパーク主宰:
 石山波恵様が楽しい体操を教えて下さいます。

無料教室のご案内

★エアロビクス教室★
 2月2日(木)・16日(木) 14:00~14:45

★ヨーガ教室★
 2月9日(木) 13:45~14:45

2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	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			
	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	15:35~15:50 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		

~午後の営業時間変更のお知らせ~
 2月9日(木)14:45~
 2月17日(金)14:30~
 2月27日(月)14:45~

