

H29.4 第85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/>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二

みらいだより

第85号『どなたでもご参加いただけます 健康講座』特集

メディカルフィットネスみらいはこのような教室を開催しております!



エアロビクス教室
講師 小野すま子先生

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!!



ヨガ教室
講師 渋谷成美先生

ヨガは自分さがしの旅のようなものです。身体の動きを通して自分の心を見つめていきましょう。



栄養教室
講師 佐藤美智子

季節にあわせたテーマやクイズを取り入れ、皆様に楽しみながら参加していただけるよう心がけています。



らくらく運動教室
講師 水山直子

楽しみながら頭の体操・足腰の運動で、元気な体を保ちましょう。

暖かくなってきて、散歩を始める方も多いのでは。ウォーキング前の簡単なストレッチをご紹介します!!

①わき腹、背中ストレッチ…上体が前後に倒れないように注意。左右それぞれ10秒ずつ。②腰まわし…骨盤のまわりをほぐします。右まわり、左まわり各10回ずつ。③ふくらはぎのストレッチ…後ろの脚は膝を曲げないように、左右それぞれ10秒ずつ。

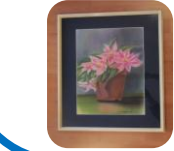


メディカルフィットネスみらいは 安心して健康維持+向上できるための運動施設です!!



谷藤薫様

舟木ヒロ子様



はがき絵 谷藤薫さま

(市内大久保在住 71才)

パステル画 舟木ヒロ子さま

(市内栄町在住 82才)

パステル画・はがき絵

六点美術館のご案内
 ・知り合って二十四年がたちました。
 なかよし二人の絵画展

今月のレシピ ☆はんぺんと豆腐のふわふわ団子(4人分)

- ①大葉 2枚は千切りにする。はんぺん大判 1枚 120gと木綿豆腐 300g、冷凍枝豆2つかみ、カニかまぼこ2つを混ぜてなじませる。
- ②片栗粉大さじ2、しょうゆ小さじ2、だしの素小さじ1/2を加えて、一口大にまとめておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、まとめた生地を並べて、弱火で両面焼く。*お好みでひじきやチーズ、きんぴらなどを加えてもおいしいです。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



3月17日(金)13:30~小澤芳江様による
 オカリナ&太鼓ライブが行われました。



★無料教室のご案内★

健康講座『笑いヨガで元気に!』

4月21日(金)13:30~14:30

講師:快フィットネス研究所 所長

ラフターヨガ認定ティーチャー&リーダー

吉井雅彦先生。ヨガはヨガでも笑いヨガ。笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。

ヨーガ教室

4月13日(木)13:45~14:45

エアロビクス教室

4月6日(木)・4月20日(木) 14:00~14:45

要予約

4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 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操 9:30~9:45 栄養教室	9:10~9:25 モーニング体操
	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 15:00~15:10 ラジオ体操	14:35~14:50 栄養教室 15:00~15:10 ラジオ体操	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 15:15~15:30 栄養教室 15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:00~15:10 ラジオ体操 15:15~15:30 栄養教室 15:35~15:50 リフレッシュ体操	~午後の営業時間変更のお知らせ~ 4月13日(木)14:45~ 4月21日(金)14:30~ 4月24日(月)14:45~

