

# H29.7 第88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88号

「メディカルフィットネスみらいの入会からトレーニング開始まで」特集

メディカルフィットネスみらいの運動施設は国分内科クリニックに通院しなくても、一般の方も大歓迎。「コレステロール値が下がった」、「血糖値が下がった」、「血圧が下がった」、などのうれしいお声をいただいております。

**メディカルフィットネスみらいは**  
**健康保険が適用→無料**でご使用いただけます。  
 ただし、高血圧、脂質異常、高血糖で  
 国分内科クリニックに通院中の患者様に限ります！  
 国分内科クリニックに通院していない一般の方も大歓迎！！

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！！

## メディカルフィットネスみらいの特色(入会からトレーニング開始まで)

### ⑤ 定期的に身体状況をチェック



### ① 入会開始



医師・健康運動指導士・管理栄養士による運動処方を行いトレーニングが開始されます。

### ② 健康診断 国分医師による運動処方！



### 管理栄養士による栄養指導！



### ④ トレーニング開始



### ③ 運動メニューの作成 健康運動指導士による アドバイス






**六点半美術館のご案内**  
 さまざまな素材・手法の  
 刺繍展  
 全田 百合子様  
 須賀川市森宿在住

**今月のレシピ ☆きゅうりのカレーサラダ(2人分×3回分)**

- ①酢 90ml、カレー粉と塩各小さじ 1、砂糖小さじ 2 を混ぜ合わせておく。
- ②大豆の水煮 200g を①の調味液に 10 分つけておく。
- ③きゅうり 1 本(100g)は板ずりして、8mm 厚さのいちよう切りにする。
- ④さやを除いたゆで枝豆 120g、きゅうり、②の大豆、オリーブオイル大さじ 2 を混ぜてなじませる。



管理栄養士 佐藤美智子

**健康講座風景**



6月 16日(金)13:30~大河原里美様によるセルフコンディショニング教室が行われました。

**◇健康講座のご案内◇**  
 7月 21日(金)13:30~14:30  
 講師:三春町浜田薬局  
 薬剤師 濱田雅博先生  
 『薬の要らない体づくりのお話教室』  
 お気軽にご参加下さい。

**◇ヨーガ教室◇**  
 7月 13日(木) 13:45~14:45

**◇エアロビクス教室◇**  
 7月 6日(木) 14:00~14:45  
 7月 20日(木) 14:00~14:45

**要予約**

**7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			
	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	 ~午後の営業時間変更のお知らせ~ 7月13日(木)14:45~ 7月21日(金)14:30~ 7月31日(月)14:45~