



第89号『みらいスタッフのご紹介！』特集

H29.8 第89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

メディカルフィットネスみらいってどんなところ？

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!!

らくらく運動教室ご参加のみなさま



予約不要、お気軽にご参加下さい♪

楽しみながら頭の体操、足腰の運動で元気な身体を保ちましょう♪

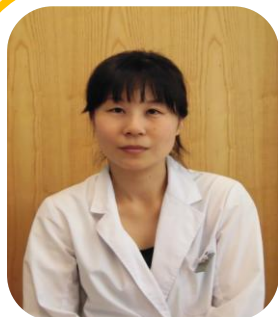
内容:認知症予防運動、ロコモ体操、転倒予防体操 他

らくらく運動教室



健康運動指導士
永山 直子

- ☆行ってみたい場所:ハワイ
- ☆目的:どんなに良い所なのか行ってみたい。行って海で遊びたい!



栄養教室

ほんの少し工夫するだけで、おいしくて元気になれる食事をお伝えします。

管理栄養士
佐藤 美智子

- ☆行ってみたい場所:鎌倉
- ☆目的:修学旅行ではゆっくり見れなかったの…



予約不要、お気軽にご参加下さい♪



会員様限定!
足裏マッサージ
行っております。

整体師
服部 康弘

- ☆行ってみたい場所:岐阜県関市
- ☆目的:刃物鑑賞。



各無料教室行っております。お気軽にお越しください。

山口 奈月

- ☆行ってみたい場所:アフリカ
- ☆目的:野生の動物をリアルに見たい!

六 点 美 術 館 館 内
90才まだまだ元気です
ぬり絵展

須賀川に避難して7年目です
鈴木義家様 (市内在住 90才)


鈴木様は、生まれも育ちも南相馬市小高で、農業一筋の生活でした。原発事故のため、須賀川市に避難して7年目。
テイサーピフで「ぬり絵」を始め、今では生活の楽しみ「一部」になっているそうです。




鈴木義家さま

今月のレシピ ☆キムチときゅうりのピリ辛めん(2人分)

- ①きゅうり 1/2 本は細切りに、白菜キムチ 80g は粗みじん切りにする。焼き豚 50g は細切りにして、レンジに 30 秒かける。
- ②ボウルに酢・しょうゆ・コチュジャン各小さじ 2、ごま油 小さじ 3 を合わせる。
- ③②のタレに①の具材を混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④そうめん 100g を茹でて、冷水に取る。
- ⑤そうめん材料を加えて混ぜる。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



はまだ
7月21日(金)13:30～薬剤師の濱田雅博先生
による「薬の要らない体づくりのお話教室」が行われました。

◇健康講座のご案内◇ 8月18日(金)13:30～14:30

涼やかなハワイアン音楽を
聞きにきませんか！

モアナハワイアンズ様がハワイアンを中心に、なつかしい歌謡曲などを演奏していただきます。

◇ヨーガ教室のご案内◇ 8月10日(木)13:45～14:45

◇エアロビクス教室のご案内◇
8月3日(木)14:00～14:45 8月17日(木)14:00～14:45

要予約

8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
				<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ～お盆休み～ 8月11日(祝日・金)～16日(水) </div>		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～ 8月10日(木)14:45～ 8月18日(金)14:30～ 8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	15:35～15:50 リフレッシュ体操	15:35～15:50 リフレッシュ体操	