

H29.9 第90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

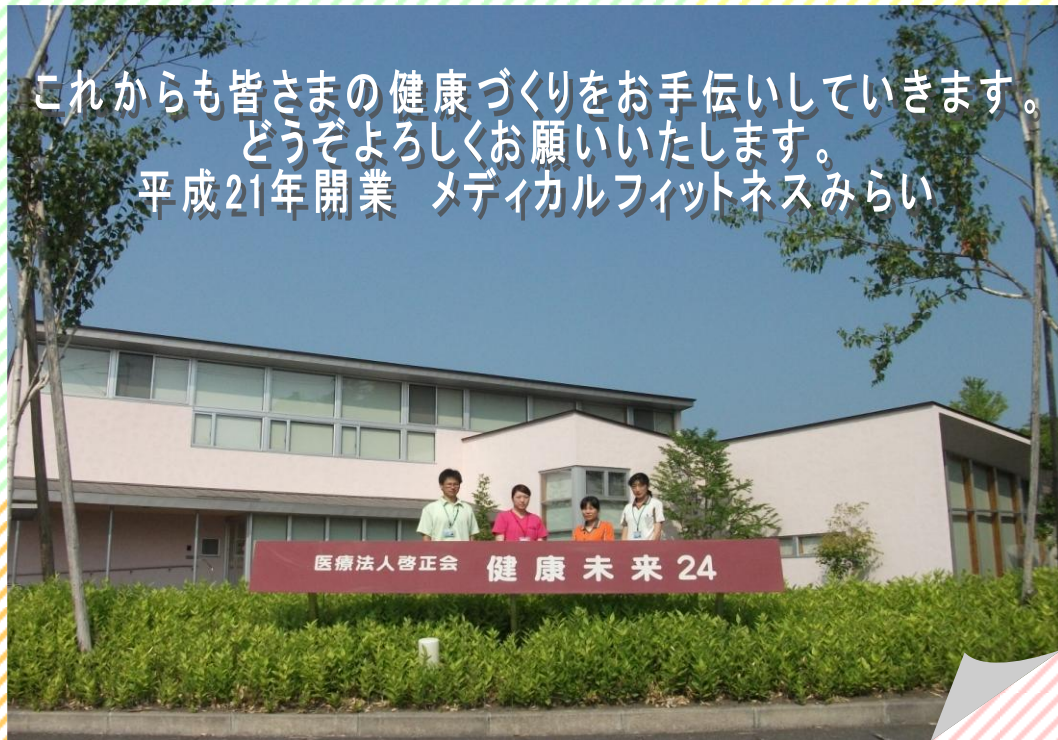
TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388

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90号「9月1日は国分内科クリニックと健康未来24の記念日です」特集



これからも皆さまの健康づくりをお手伝いしていきます。
 どうぞよろしく願いいたします。
 平成21年開業 メディカルフィットネスみらい

「健康未来24」開業8周年を迎えました！

「国分内科クリニック」開院20周年、

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！！

無料教室の様子



栄養教室



ヨガ教室



らくらく運動教室



エアロビクス教室



体操教室



体操教室

☆健康講座のご案内☆ 9月15日(金) 13:30~14:30

「介護時から始まるグリーンケア」
 についてのお話会



宮林幸江さま

自治医科大学看護学部教授
 の宮林幸江様がグリーンケア
 について、わかりやすくお話し
 て下さいます。

「健康未来24」は運動療法、または
 生活習慣の改善などから健康づくりを
 お手伝いします。



国分内科クリニック
 平成9年9月1日開院

六 点 美 術 館 展 覧 案 内

90才まだまだ元気です
ゆり絵展


須賀川に避難して7年目です
鈴木義家様 (市内在住) 90才



今月のレシピ☆なすと豚しゃぶのフライパン蒸し(2人分)☆

①なす2本は皮をむき、縦半分に切る。トマト1個は1cm角に切る。万能ねぎか大葉は細かく刻む。②フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、なすを両面軽く焼く。③水1カップと塩ひとつまみを加えて蓋をし、なすが柔らかくなるまで蒸す。水気をきっておく。④同じフライパンに水1カップを加えて沸騰させ、豚しゃぶ用肉150gに火を通し、水気をきる。⑤しょうがすりおろし少々、白練りごま大さじ1杯半、砂糖小さじ1、酢大さじ1、しょうゆ大さじ1、水大さじ1を混ぜてタレを作る。⑥お皿に盛りつける。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座の様子



8月18日(金)13:30~モアナハワイアンズのみなさまが涼やかなハワイアン音楽を届けに来てくださいました。

☆無料教室のご案内☆

ヨーガ教室  **予約が必要です**

9月14日(木) 13:45~14:45

エアロビクス教室 

9月7日(木) 14:00~14:45
9月21日(木) 14:00~14:45

9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			~午後の営業時間変更のお知らせ~ 9月14日(木)14:45~ 9月15日(金)14:30~ 9月25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	15:15~15:30 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	