

みらいだより

第91号 『お客様のお声』 特集

H29.10 第91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

運動は大切・・・わかっているけど・・・でもなかなかという方！！

「メディカルフィットネスみらい」なら、楽しく無理なく、あなただけのトレーニングをサポートします！！



らくらく運動教室

毎週火・水・土



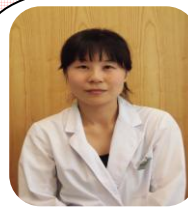
栄養教室

毎週月～金



健康運動指導士
永山直子

認知症の予防、筋力低下の予防に
適度に体を動かしましょう。運動はち
よっと・・・という方も無理なく楽しく一
緒に体を動かしましょう。



管理栄養士
佐藤美智子

何を食べるかによって、私達の心や
人生までもが変わります。適度な運
動と合わせて、心も健康になれる食
事を一緒に見つけていきましょう。

お気軽にはじめてみませんか？

～お客様のお声～

- ・ 色々な方と交流が出来て楽しい。
- ・ 気持ちよく汗がかける。
- ・ 貴重な自分の時間がとれ、リフレッシュになる。
- ・ 食べても太りにくくなった。
- ・ 出て来れる場所があって、ありがたい。

☆体の緊張をほぐすストレッチのご紹介☆



両手を上に組んで体を延ばす。



両手を前に組んで、背中を延ばす。



片方の手で頭を持ち、首を延ばす。

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！！


六 点 美 術 館 ぐ さ 内

—描くこと大好きです—
絵画展

パステル画と革工芸


富塚千賀子様
(市内長沼在住 62才)

富塚様は、和菓子店を経営し、多忙な中にも美しく感じた風景・静物を描き、自分と向き合う大切なひとときの中で生まれた作品を展示下さいました。
(賛助出展 トールペイント 内山ケイ様)



今月のレシピ ☆かぼちゃと豆のトマト煮込み(2人分)

①かぼちゃ 150g(1/4個)は2~3cmの角切りにする。玉ねぎ 1/4個は粗みじんにする。かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wのレンジに3分かける。②フライパンに、軽く油を切ったツナ缶1缶と玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透明になったら、カレー粉小さじ 1/2~1杯を加えて、軽く混ぜる。③水煮か蒸した大豆 100g、トマトジュース 150cc、塩小さじ 1/4を加えて混ぜ、強めの中火で3分ほど焦げないように混ぜて水分を飛ばす。④かぼちゃを加えて混ぜる。



* 冷蔵庫で2~3日保存可能

管理栄養士 佐藤美智子

~健康講座の様子~




9月15日(金) 13:30~自治医科大学教授で日本グリーンケア協会会長の宮林幸江先生による「介護から始めるグリーンケア」についてのお話会が行われました。

★健康講座のご案内★10月20日(金)13:30~14:30

~いつまでも若く輝くための~
『ハープと歌のコンサート&おしゃべりトークショー』

演者: 長谷川朝子先生(福島市在住)
お気軽にご参加ください♪♪♪

☆エアロビクス教室のご案内☆
10月5日・19日(木) 14:00~14:45

☆ヨガ教室のご案内☆
10月12日(木) 13:45~14:45

要予約

10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			~休館のお知らせ~ 10月7日(土)は休館です ~午後の営業時間変更のお知らせ~ 10月12日(木)14:45~ 10月20日(金)14:30~ 10月30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	
				15:15~15:30 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	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	

