

H29.11月 第92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92号 『健康教室』特集



モーニング体操教室の様子

大好評！各無料健康教室！

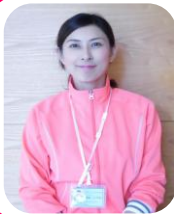
お気軽にご参加ください♪



リフレッシュ体操教室の様子



ラジオ体操教室の様子



★新人スタッフ紹介★

スポーツトレーナーの深谷いづみです。みなさんと一緒に頑張っていきます。よろしくお願い致します。

😊 体操教室のご紹介 😊

★モーニング体操教室★

一日の始まりに体をほぐして目覚めさせる運動を行います。関節の動きを良くしたり、血液やリンパの流れを良くします。

★リフレッシュ体操教室★

一日の疲れた体を労るよう、ストレッチやツボ押しなどを行います。簡単な筋トレもを行います。

★ラジオ体操教室★

週変わりで“ラジオ体操第1、第2のうち一つ”と、“様々な体操(タオル体操、太極拳体操、阿波踊り体操、みらい体操、やきとりじいさん体操、フラダンス体操など)の中から1つ”の2つの体操を行います。

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！！



健康講座の様子

10月20(金)13:30～長谷川朝子先生によるハープと歌のコンサート&おしゃれトークショーが行われました。

六 点 美 術 館 ご 案 内

描くこと大好きです！
絵画展

富塚千賀子様
パステル画と革工芸
(市内長沼在住 62才)




賛助出展 内山ケイ様

今月のレシピ

☆納豆とパプリカのピザトースト(2人分)☆

①パプリカ(赤)1/2個とピーマン1個はみじん切りにする。
②ポウルに①の野菜とひき割り納豆50g、みそとマヨネーズ各小さじ2、オリーブオイル大さじ1/2を混ぜる。③②を食パンにのせて、ピザ用チーズ30gを散らし、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。



管理栄養士 佐藤美智子

無料教室のご案内



エアロビクス教室
講師：小野すま子先生




ヨガ教室
講師：渋谷成美先生

初心者の方、大歓迎！！予約が必要となりますので、ご希望の方は健康未来24 メディカルフィットネスみらいまでお問い合わせ下さい。Tel0248(94)8273

お気軽にご参加ください♪♪

★健康講座のご案内★ 11月17日(金)13:30~14:30



『スポーツで心・体いきいき
運動療法の効能について』

講師：太田西ノ内病院
総合リハビリテーションセンター理学療法科
理学療法士 遠藤陽介先生

★ご予約の必要な無料教室のご案内★

エアロビクス教室
11月2日・16日(木)14:00~14:45

ヨガ教室
11月9日(木)13:45~14:45

11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~ 11月9日(木)14:45~ 11月17日(金)14:45~ 11月27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	15:35~15:50 リフレッシュ体操	