

H30.2 第95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95号 『今年こそ運動してみませんか』 特集

メディカルフィットネスみらいは

ホームページ随時更新中です

ぜひ、ご覧ください。

メディカル(医療) サポート



国分啓二 理事長

入会時に行う健康診断に基づき、私が皆様に適合した運動処方箋を作成いたします。今年もケガなく安全に運動を楽しみましょう。

～会員さまからの声～

- ・ 天気に関係なく運動が続けられる。
- ・ 同級生から痩せたと言われ、嬉しい。
- ・ 声をかけてもらえる仲間が出来た。
- ・ 風邪を引かなくなった。
- ・ 家の中で踱くことが少なくなった。
- ・ 食べ過ぎないように、気にかけるようになった。

安心して健康維持・向上できるための運動施設です!!

運動サポート



健康運動指導士がサポートいたします

三位一体のサポートが特徴です

栄養サポート



管理栄養士がサポートいたします

～1/20～2/19は血栓予防月間です～
そこで今月は簡単な血栓予防体操をご紹介します!



ギュー・パースストレッチ

両手を肩の位置まで挙げ、ゆっくり力を入れて手を握っていく。
手を広げ力を抜きながら腕を下げる。
これを繰り返す。



新春コンサート
1月19日(金) 13:30～
生田流宮城社師範華の会会主
中原かおり様
華の会会主中原かおり様によるお箏の演奏が行われました。


健康講座の様子

六 点 美 術 館 館 内
 藤橋秀一と
 楽しい仲間たちの写真展

遊 楽 心 展
 (その一)


郡山市で活動するフロのカメラマン藤橋秀一氏のもので
 写真を学ぶ女性たちの作品展です。

出展者名：藤橋秀一、
 西山美樹、佐藤喜美江、
 橋本静子、橋本ワイ子、
 佐藤なつ、巽佑梨




今月のレシピ ☆さば缶のピリ辛豆乳汁(2人分)

- ①長いも120gは皮をむき、すりおろしておく。シメジ50gは石突きを取ってほぐす。万能ねぎ20gをみじん切りにする。
- ②小鍋にごま油少々を引き、シメジ、キムチ50gを炒める。
- ③火が通ったら、豆乳200ccと水200ccを加えて沸騰させる。
- ④さば水煮缶1缶を汁ごと加えて、さらに一煮立ちさせる。
- ⑤長いもを加え、とろみをつける。
- ⑥器に盛って、万能ねぎを散らす。



管理栄養士 佐藤美智子

スタッフ★今年の抱負



・深谷いづみ…元気に楽しく皆様のサポートが出来ればと思います。



・永山直子…今年は何かにチャレンジしたいと思えます。



・佐藤美智子…皆様と一緒に楽しく健康づくりをしていきたいです。

健康講座のご案内

2月16日(金)13:30~14:30
腰痛予防と自己管理法について
 星総合病院 理学療法士の
 岩崎稔先生が腰痛にならない極意、腰痛への対処法をお話下します。



無料教室のご案内

★エアロビクス教室★
 2月1日(木) 14:00~14:45

★ヨーガ教室★
 2月8日(木) 13:45~14:45



2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
	10:15~10:30 ちょこっとヨーガ	◆ご案内◆ 新教室「ちょこっとヨーガ」 はじまります!!			10:15~10:30 ちょこっとヨーガ	10:15~10:30 ちょこっとヨーガ
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	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~ 2月8日(木) 14:45~開始 2月16日(金) 14:45~開始 2月26日(月) 14:45~開始
	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	

