

みらいにたより

H30.5 第98号

生活習慣予防センター

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

第98号 『男性会員さまも楽しく運動されています』 特集

メディカルフィットネスみらいでは男性会員の皆さまも楽しくトレーニングされています♪

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!!



レッグプレス

太ももの前後の筋肉を鍛えます。



ニューステップ

座りながら足踏み運動をすることで全身のあらゆる筋肉の運動ができます。



コギンアリンク

股関節の筋肉を鍛えます。



ショルダープレス

肩、背中中の筋肉を鍛えます。



ランニングマシン

心肺機能の強化、脂肪の燃焼、血糖値の低下などの効果があります。



エアロバイク

膝への負担も軽く手軽に使えるマシンです。

★運動でにこにこ数値★

◇男性会員さま 50代◇

12ヶ月で 体重 95.5kg → **75.8kg**へ
体脂肪 33.1% → **20.2%**へ

◇男性会員さま 60代◇

12ヶ月で 体重 68.1kg → **61.5kg**へ
体脂肪 19.8% → **15.7%**へ

～「ポティペア」シリーズのマシンの特徴～

- ・動きに合わせて電磁気によるブレーキ負荷がかかるので安全。
- ・動きが左右逆になるようになっているので左右の腕、足で互いの運動を助けられる。
- ・体の深い部分の筋肉が鍛えられ、太りにくい身体が作られる。
- ・操作がわかりやすく簡単に使える。

★四股踏み★



※転倒には気をつけ、出来る範囲で行いましょう。

準備—両足を大きく開いて腰を落とす。

① 片方の足に反対の足を引きよせ、重心をのせる。② よせた足をゆっくり上げ、少し止まる。③ 上げた足を下ろす。

六**点**美術館のご案内

「花信」はなだより
アートフラワー展

橋本仁子様 (郡山市在住)



今月のレシピ★蒸ししょうが焼き (2人分)

- ①豚しゃぶしゃぶ用肉 120g はしょうゆ大さじ1と1/2、酒とみりん各大さじ1、砂糖と片栗粉各小さじ1で下味をつけておく。
- ②玉ねぎ小1個(150g)は縦半分に切り、横に幅1cm切りする。ミニトマト10個は半分に切る。水菜1/2束をざく切りにする。
- ③フライパンに玉ねぎ、豚しゃぶ肉の順に広げてのせる。
- ④①で残った下味と水大さじ1杯と1/2を入れ、ふたをして中火にかけて4分蒸す。
- ⑤しょうがのすりおろし1片分とミニトマトを加えてさっと混ぜる。
- ⑥器に水菜とともに盛る。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



4月20日(金) 13:30~快フィットネス研究所
所長でラフターヨガ認定ティーチャー&リーダーの
吉井雅彦先生による講座が行われました。

無料教室のご案内

★健康講座★ 5月18日(金)13:30~14:30



松明家五老介さま

楽語を聞きに来ませんか?
講師:落語家 松明家五老介様
が元気を届けに来て下さいます
♪ お気軽にご参加ください。

★ヨーガ教室★

5月24日(木)13:45~14:45

★エアロビクス教室★

5月10日(木) 14:00~14:45

要予約

5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	<p>◆お知らせ◆ 5/12(土)は、トレーニング のみのご利用となります。</p>			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	<p>~午後の営業時間変更の お知らせ~ 5月18日(金) 14:45~開始 5月24日(木) 14:45~開始 5月28日(月) 14:45~開始</p>
	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	