

H30.7 第100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



第100号

「メディカルフィットネスみらいの入会からトレーニング開始まで」特集

メディカルフィットネスみらいの運動施設は国分内科クリニックに通院しなくても、一般の方も大歓迎。「コレステロール値が下がった」、「血糖値が下がった」、「血圧が下がった」、などのうれしいお声をいただいております。

メディカルフィットネスみらいは
健康保険が適用→**無料**でご使用いただけます。
ただし、高血圧、脂質異常、高血糖で国分内科クリニックに通院中の患者様に限りです！
国分内科クリニックに通院していない一般の方も大歓迎！！

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！！

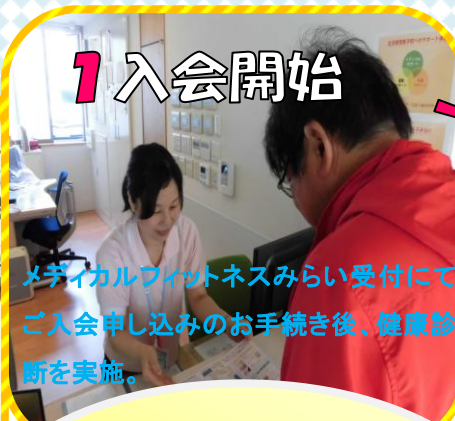
メディカルフィットネスみらいの特色(入会からトレーニング開始まで)

5 定期的に身体状況をチェック



3ヶ月に一度、身体状況をチェックし、改善点など細かく確認。また目標に向けてスタッフがアドバイスいたします。

1 入会開始



メディカルフィットネスみらい受付にてご入会申し込みのお手続き後、健康診断を実施。

2 健康診断



国分医師による運動処方！

医師・健康運動指導士・管理栄養士による運動処方を行いトレーニングが開始されます。

管理栄養士による栄養指導！



4 トレーニング開始



3 運動メニューの作成



健康運動指導士によるアドバイス

六 点 美 術 館 ご 案 内

～やうとうと思えばほじめる～

水彩画展

—ボロとジウリアナ物語—


鈴木肇様 (市内在住 55歳)




今月のレシピ ☆ちらしずし風そうめん(2人分)

- ①卵 2 個をゆで卵にして、1.5cm 角に切る。貝割れ大根 1/3 パックは根元を切る。かにかまぼこ 4 本は長さを 4 等分にする。
- ②そうめん 2 人分を茹で、流水で洗って水けを切る。
- ③そうめんをボウルに入れ、すし酢大さじ 3(砂糖小さじ 1 と 1/2、酢大さじ 3、塩小さじ 1/2 を混ぜたものでもよい)とごま油 小さじ 1 と 1/2 をからめる。
- ④そうめんを器に盛り、ちぎった焼きのり、ゆで卵、かにかま、貝割れ菜をのせ、好みでわさび じょうゆをかける。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座風景



6月 15日(金) 13:30～大河原里美様によるセルフコンディショニング教室が行われました。

◇健康講座のご案内◇ 予約なし

7月 20日(金) 13:30～14:30

講師: 国分内科クリニック
理学療法士・健康運動指導士 大槻亮平
「転倒の予防知識と自己管理法」についてお話しします。
お気軽にご参加下さい。

◇ヨガ教室◇ 要予約

7月 12日(木) 13:45～14:45

◇エアロビクス教室◇ 要予約

7月 5日(木) 14:00～14:45

7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			10:15～10:30 ちょこっとヨーガ	10:15～10:30 ちょこっとヨーガ	
						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	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～ 7月12日(木)14:45～ 7月20日(金)14:45～ 7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	
	15:35～15:50 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	

