

みらいだより



H30.6 第99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/>

第99号『診察の待ち時間はみらいにお越し下さい』特集

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二

体操教室に参加してみませんか？

メディカルフィットネスみらいでは毎日体操教室を行っております♪

モーニング体操

体を温め、血液・リンパの流れを良くします。動きのあるストレッチ、関節の運動などを行います。

ラジオ体操

ラジオ体操の他、週替わりで太極拳体操、タオル体操、阿波踊り体操、みらい体操などを行います。

リフレッシュ体操

疲れた筋肉、関節をゆっくりほぐします。静的なストレッチ、簡単な筋トレ、リンパマッサージなどを行います。

ちょこっとヨーガ

月替わりで内容が変わります。オルゴールの音色の中、ゆったりと呼吸しながら体を動かしていきます。

診察の待ち時間はぜひメディカルフィットネスみらいへお越し下さい♪

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では健康運動指導士による体操教室を行っております。モーニング体操、ラジオ体操、リフレッシュ体操など盛り沢山です。お気軽にご参加ください♪♪♪

～6月は食育月間です～

最近「食育」とよく目にしますが…

そもそも食育とは？

「人に良い」「人を良くする」と読む「食」は、胃袋だけではなく **心** も満たし、**豊かな感性**と**味覚**を育みます。

食育を「人を良くするよう育む」と解釈し、**食べ方上手は一生の得**を体感するのが食育活動です。



六 点 美 術 館 ぐ さ 案 内

～やうつとんぼくぼく～

水彩画展



「ボロとジュリアナ物語」

はじめ

鈴木肇様 (市内在住 55歳)

作者プロフィール


平成15年に脳内出血を発症。
右半身マヒ(障害2級)となりなが
らも、左手にて
絵画を描かれて
います。

今月のレシピ☆厚揚げの照り焼き(2人分)

- ①豆苗 1/2 袋は 4～5cm 長さに切る。厚揚げ小 1 枚(約 200g)は厚さを半分、縦 5 等分に切る。
- ②豚バラ薄切り肉 10 枚(約 200g)を用意する。豚バラ肉 1 枚を広げ、厚揚げ 1 切れをのせてしっかり巻きつける。同様にあと 9 本作る。
- ③フライパンに油大さじ 1/2 を熱して豆苗をさっと炒め、取り出して器に盛る。
- ④フライパンをきれいにしてごま油小さじ 1 を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ入れて焼く。
- ⑤フライパンの余分な脂を拭き取り、しょうゆ大さじ 2 とみりん大さじ 1 を混ぜたものをからめる。好みで七味唐辛子をふる。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座の様子




5月25日(金)13:30より落語家の松明家五老介様による健康講座が行われました。

☆健康講座のご案内☆

6月15日(金)13:30～14:30

『セルフコンディショニング教室』

講師：日本コンディショニングインストラクター
大河原里美様

体を動かしリンパや血管の流れを改善し
体調を整えるコツを教えてください。

☆ヨ一ガ教室のご案内☆

6月14日(木)13:45～14:45

☆五予回ビクス教室のご案内☆

6月7日(木)14:00～14:45

要予約

6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～ 6月14日(木)14:45～ 6月15日(金)14:45～ 6月25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	

