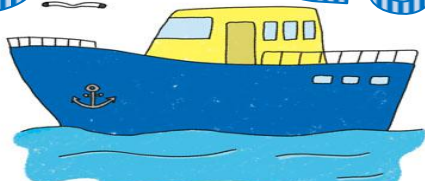


みらいだより



第101号 『みらいスタッフのご紹介！』 特集

H30.8 第101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

メディカルフィットネスみらいってどんなところ？

らくらく運動教室ご参加のみなさま



予約不要、お気軽にご参加下さい♪

楽しみながら頭の体操、足腰の運動で元気な身体を保ちましょう♪

内容:認知症予防運動、口コモ体操、転倒予防体操 他

らくらく運動教室



健康運動指導士
永山直子

☆子供の頃の夢：看護師

☆私、こんな子供でした：ひょうきんで活発なほうだったかな？

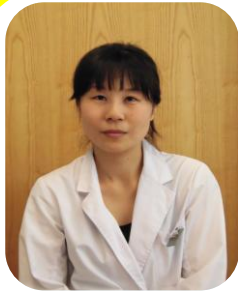


らくらく運動教室の様子

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!!

栄養教室

ほんの少し工夫するだけで、おいしくて元気になる食事をお伝えします。



管理栄養士
佐藤 美智子

☆子供の頃の夢：保育士

☆私、こんな子供でした：目立つのが嫌で誕生会を休んでしまうような子供でした。



予約不要、お気軽にご参加下さい♪

ちょこっとヨーガのんびりヨーガ

ゆったりと呼吸しながら身体を動かし、身体と心をリラックスさせていきます。



インストラクター
深谷 いづみ

☆子供の頃の夢：お米屋さん

☆私、こんな子供でした：いつも給食をおかわりするおいしいん坊な子でした。



山口 奈月



各無料教室行ってまいります。お気軽にお越しください。

☆子供の頃の夢：お花屋さん

☆私、こんな子供でした：はずかしがりやな子でした。

六点半美術館のご案内

さまざまな素材・手法の
ししゅう

刺繍展

全田 百合子様

須賀川市森宿在住



東京国際キルトフェスティバルにて入選するなどの実力を有す全田様が(財)日本手芸普及協会・パッチワークとミシンキルト指導員の資格の他に、このたび、同協会の刺繍指導員を取得。一段とレベルアップした区限刺繍・白色刺繍・フランス刺繍などの珍しい習作作品を展示して下さいました。

今月のレシピ☆厚揚げの梅おかか和え(2人分)

- ①厚揚げ1枚はペーパータオルで余分な油を拭く。エリンギ1パックは長さを半分にし、縦7~8mm幅に切る。
- ②魚焼きグリルに厚揚げとエリンギを並べ、強めの中火にかける。上下を返しながらか、厚揚げは6~8分、エリンギは4~5分ほど焼き色がついたら取り出し、粗熱を取る。オクラ8本はさつと茹でて、冷水に取り、ヘタを切り落とす。
- ③みりん大さじ1を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけずにレンジで約10秒加熱する。梅干し大1個は種を除いてたたき、塩少々も加えて混ぜる。厚揚げを一口大にちぎって、ツナ缶小1缶とかつお節小1袋とともに和える。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



7月20日(金)13:30~当クリニックの理学療法士 大槻亮平が「転倒の予防知識と自己管理法について」お話ししました。

◇健康講座のご案内◇ 予約なし 8月24日(金)13:30~14:30



涼やかなハワイアン音楽を
聞きにきませんか!

モアナハワイアンズ様がハワイアンを中心に、なつかしい歌謡曲などを演奏していただきます。

◇エアロビクス教室◇ 要予約

8月2日(木) 14:00~14:45

◇ヨーガ教室◇ 要予約

8月9日(木) 13:45~14:45

8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	
		~お盆休み~ 8月11日(祝日・土)~15日(水)				
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~ 8月9日(木)14:45~ 8月24日(金)14:45~ 8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	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	

