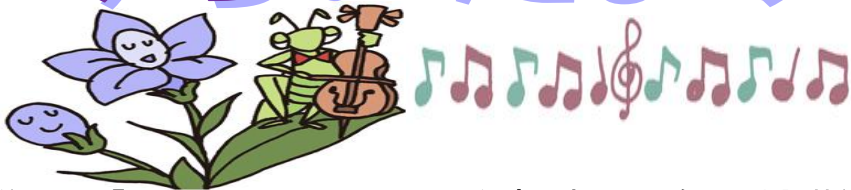


みらいだより



第102号『9月1日は国分内科クリニックと健康未来24の記念日です』特集

H30.9 第102号

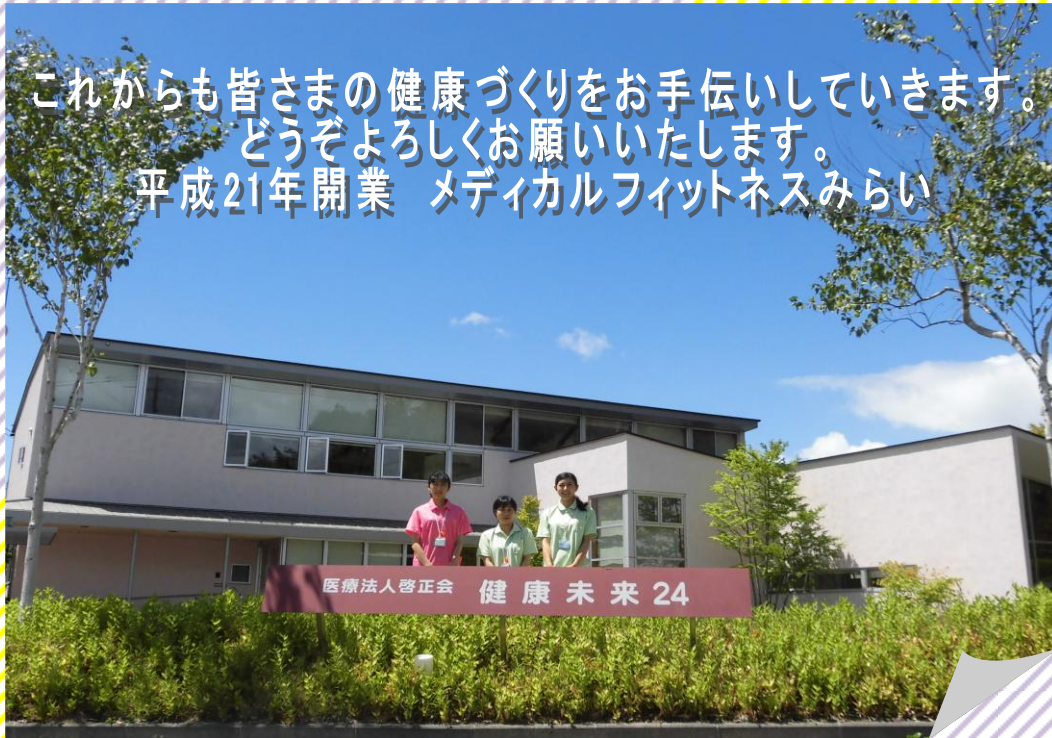
生活習慣病予防センター

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



これからも皆さまの健康づくりをお手伝いしていきます。
どうぞよろしくお願ひいたします。
平成21年開業 メディカルフィットネスみらい

「健康未来24」開業9周年を迎えました!

「国分内科クリニック」開院21周年、

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!!

無料教室の様子



栄養教室



らくらく運動教室



ちょこっとヨガ



体操教室



エアロビクス教室



のんびりヨガ

☆健康講座のご案内☆ 9月21日(金) 13:30~14:30

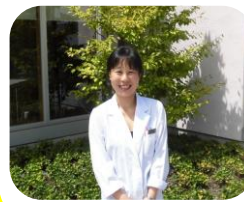
いつまでも若々しくいたいあなたへ
「健康寿命を延ばすための栄養教室」

国分内科クリニック

(管理栄養士、健康運動指導士)

佐藤 美智子

元気に長生きできる秘訣について
お話します。



予約なしでご参加いただけます。

「健康未来24」は運動療法、または
生活習慣の改善などから健康づくりを
お手伝いします。



国分内科クリニック

平成9年9月1日開院

六 点 美 術 館 ぞ 案 内

さまざま素材・手法の
刺 繡 展
ししゅう

全 田 百 合 子 様
須賀川市森宿在住




今月のレシピ ☆豚肉のパン粉焼き(2人分)☆

- ①豚ロース肉(厚切り)90g を 2 枚用意し、塩こしょう少々を振っておく。
- ②トマト1/4個は種を取って5mm角に切る。にんにく少々はみじん切りにする。
- ③パン粉大さじ3を細かく砕き、にんにく、乾燥パセリ少々と混ぜる。
- ④豚肉に粒マスタード大さじ1を薄く塗り、
トマト、③のパン粉の順に重ねる。

オーブントースターで5分焼き、
ホイルをかぶせて5～8分焼く。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座の様子



8月24日(金)13:30～モアナハワイアンズのみなさまが涼やかなハワイアン音楽を届けに来てくださいました。

☆無料教室のご案内☆

ヨガ教室 要予約 

9月13日(木)13:45～14:45

エアロビクス教室 要予約 

9月6日(木)14:00～14:45

※ご予約の際は、お電話またはフィットネスみらい受付にお声掛けください。

9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 ちょこっとヨガ			10:15～10:30 ちょこっとヨガ	10:15～10:30 ちょこっとヨガ	
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～ 9月13日(木)14:45～ 9月21日(金)14:45～ 9月25日(火)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	