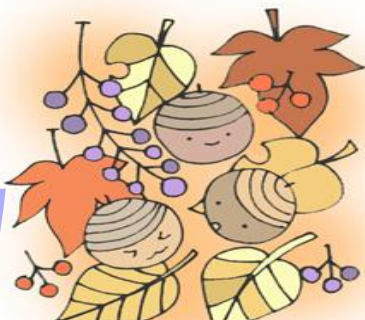


みらい だより



第103号 『お客様のお声』 特集

H30.10 第103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

運動は大切・・・わかっているけど・・・でもなかなかという方！！

「メディカルフィットネスみらい」なら、楽しく無理なく、あなただけのトレーニングをサポートします！



らくらく運動教室



栄養教室



健康運動指導士
永山直子

認知症の予防、筋力低下の予防に
適度に体を動かしましょう。運動はち
よっと・・・という方も無理なく楽しく一
緒に体を動かしましょう。



管理栄養士
佐藤美智子

何を食べるかによって、私達の心や
人生までもが変わります。適度な運
動と合わせて、心も健康になれる食
事を一緒に見つけていきましょう。

お気軽にはじめてみませんか？

～お客様のお声～

- ・生活にメリハリができた。
- ・旅行など出掛けた時、歩いても疲れなくなつた。
- ・和やかにトレーニングでき、楽しい。
- ・通い始めの頃は血圧が高かったが、落ち着いてきた。
- ・食生活など日常生活も気を付けるようになった。

☆体の緊張をほぐすストレッチのご紹介☆



両手を上に組んで体を延ばす。



両手を前に組んで、背中を延ばす。



片方の手で頭を持ち、首を延ばす。

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！！

六点美術館のご案内

—自然へ語りかけて—


写真展

吉田明宣様 76才

(須賀川市西川在住)


写真歴約12年。

被写体の美しさだけでなく、被写体の魂までも映しこきまう、鋭い感性でとらえた吉田様の作品は、見る人を魅了してやみません。



今月のレシピ★かぼちゃのミルクポトフ(2人分)

- ①かぼちゃ 1/8 個はひと口大に切る。玉ねぎ 1/2 個はくし形に切る。かぼちゃと玉ねぎを耐熱皿に入れてふわっとラップをかけ、レンジで1分30秒加熱する。
- ②ベーコン2枚を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にかぼちゃ、玉ねぎ、ベーコン、水 200ml、顆粒スープの素小さじ2を入れて中火にかける。
- ④煮立ったら牛乳 300ml を加えて弱火にし、6〜7分煮込む。好みで塩、こしょうで味を整える。



管理栄養士 佐藤美智子

～健康講座の様子～



9月21日(金)13:30～当館の管理栄養士、健康運動指導士の佐藤美智子による「健康寿命を延ばすための栄養教室」が行われました。

★健康講座のご案内★ 予約なし

10月19日(金)13:30～14:30

『わかりやすく、簡単に、お薬についての話会』

講師:コスモ調剤薬局須賀川駅前店
管理薬剤師 伏見康治様

お気軽にご参加ください♪♪♪

☆エアロビクス教室のご案内☆ 要予約
10月11日(木)14:00～14:45

☆ヨガ教室のご案内☆ 要予約
10月4日(木)13:45～14:45

10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	◆お知らせ◆ 10/20(土)はトレーニングのみのご利用となります。			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～ 10月4日(木)14:45～ 10月19日(金)14:45～ 10月29日(月)14:45～ ～休館のお知らせ～ 10月6日(土)は 休館となります。
	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	