



みらいだより

第106号 『新年号』

H31.1 第106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

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願ひします。

今年こそ運動してみませんか？

会員様には半年ごとに『体カテスト』を実施しております！

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！！



筋力の「握力」テスト



『最大一歩幅』
健脚力のテスト

転倒の予防には、足の筋力・バランス能力が大事です。まずは自分の状態を知ってもらい、運動を開始し、変化をみていきます。多くの会員さまに維持・向上がみられています。



健康運動指導士
永山 直子



「片足立ち」
バランス能力のテスト



『ファンクショナルリーチ』
バランス能力のテスト



「5メートルアップ＆ダウン」
歩行能力のテスト



体操教室の様子



クリスマスコンサート

2018年12月21日(金) 合唱団『あいりす』の
皆さまによるクリスマスコンサートが行われました。




2019

全力で皆さまのサポートを
させていただきます。
本年もよろしくお願ひします。
メディカルフィットネスみらい
スタッフ一同

六点半美術館のご案内
 和紙のおりなすやさしい世界
 しゅんこうちぎり絵
 サークル須賀川様


小野町の郡司茂子先生を講師に、月一回、中央公民館にて作品づくりをしております。

出展者名
 郡司茂子先生、味戸ハル子様
 水野マサ子様、田辺みさ子様
 東海林久子様、吉成朋子様
 阿部クニ子様、熊田マサ子様
 佐久間セツ子様、常盤愛子様




今月のレシピ★おこげつきビビンバ(2人分)

- ①牛薄切り肉 100g は 2 cm幅に切る。人参 1/3 本はせん切り、小松菜 1/3 束は 5cm 幅に切る。
- ②コチュジャン・しょうゆ・酒を各大さじ1、砂糖小さじ1 を合わせておく。
- ③フライパンにごま油大さじ 1/2 を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら野菜を加え、しんなりしたらキムチ 100g を加えてさっと炒める。②を回しかけ、温めたごはん 200g を加えて手早く炒め合わせる。
- ④中心を空けたドーナツ状に広げ、卵 2 個を割り落とす。白身が固まったら、白ゴマと韓国のりをちらして完成。管理栄養士 佐藤美智子




教室のご案内 (要予約)

エアロビクス教室
 講師: 小野すま子先生
 (1月10日木曜日 14:00~)
 いつまでも元気でいたいから! 楽しく動く! いつまでも若くいたいから!!



ヨーガ教室
 講師: 深谷いづみ
 (1月17日木曜日 13:45~)
 ご自身の心や身体とゆっくり向き合う時間を作りませんか?



★健康講座のご案内★
新春コンサート
 平成 31 年 1 月 18 日(金) 13:30~14:30
 生田流宮城社師範 華の会会主 中原かおり様がお箏の演奏で元気を届けに来て下さいます。



~曲目~
 1. 春の海
 2. 千鳥の曲
 3. 吟詠~「偶成」等

賛助出演
 尺八: 佐々木大盟様

1月週間健康教室まんさい!!

| | 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 | ~午後の営業開始時間変更のお知らせ~ 1月17日(木) 14:45~開始 1月18日(金) 14:45~開始 1月28日(月) 14:45~開始 1月4日(金)より 営業致します。 |
| | 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 | |