

# みらいだより



**H31.3 第108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

## 教室紹介コーナー



●**栄養教室**…管理栄養士が様々なテーマでお話させていただきます。毎週月～金曜の午前と午後におこなっております。

- らくらく運動教室…火・水・土曜の10:00～
- モーニング体操…毎日9:10～
- ラジオ体操…月～金曜10:00～、15:00～
- エアロビクス教室…3月7日(木)14:00～14:45 **要予約**
- リフレッシュ体操…毎日15:35～(土曜のみ11:00～)
- ヨーガ教室…3月14日(木)13:45～14:45 **要予約**

●健康講座のご案内●**予約なし**  
美しいハーモニカの音色  
聞きにきませんか

**3月15日(金)13:30～14:30**

郡山きららハーモニカクラブの  
皆さまが、ハーモニカの演奏で元気を  
届けに来て下さいます。

## 今月のレシピ

☆水菜と青じそのはんぺんサンド(2人分)

- ①はんぺん大1枚は斜め半分に切り、ポケット状に切り込みを入れる。
- ②水菜1株(80g)は長さ3～4cmのざく切りにし、塩小さじ1/4をふり、水気が出たらしっかりと絞る。青じそ4枚はせん切りにする。
- ③ボウルにマヨネーズとプレーンヨーグルト各大さじ1、  
②の野菜、ゆかり小さじ1を加えて混ぜる。
- ④はんぺんに半分に切った溶けるチーズ1枚、③を詰める。  
フライパンで焼き色が付くまで焼く。



管理栄養士 佐藤美智子



六**点**美術館のご案内  
日本ユニセフ協会の  
年賀カード原画展  
菊地清様(鏡石在住72才)

## 3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
						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～ 3月14日(木) 14:45～開始 3月15日(金) 14:45～開始 3月25日(月) 14:45～開始
	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	



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!!