



H31.4 第109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

ちょこっとヨガ再開します!



●ちょこっとヨガ…オルゴールの音色の中、ゆっくりと呼吸をしながら動いていきます。月・木・金曜の10:15~、月~金の14:00~行っております。

- 栄養教室…月~金曜9:30~、14:35~
- らくらく運動教室…火・水・土曜10:00~ ●モーニング体操…毎日9:10~
- ラジオ体操…月・木・金曜10:00~、月~金曜15:00~ ●エアロビクス教室…4月4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~) ●ヨガ教室…4月11日(木)13:45~14:45 **要予約**

●健康講座のご案内●予約なし 笑いヨガで元気に

4月19日(金)13:30~14:30

快フィットネス研究所所長
 ラフターヨガ認定ティーチャー&
 リーダー吉井雅彦先生が来て下さいます。

今月のレシピ ☆蒸し豚キムチ(2人分) 管理栄養士 佐藤美智子

- ①豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)100gは塩とコショウをまぶしておく。玉ねぎ1/2個は1cm幅のくし形切り、にら1/3束は5cm長さに切る。もやし200gは水洗いする。
- ②食べやすく切った白菜キムチ120g、しょうゆ小さじ2、ごま油小さじ1を混ぜてキムチダレを作る。
- ③フライパンに玉ねぎ、もやし、豚肉の順に広げて水大さじ2をふりかけてから中火にかけ、蓋をして4分ほど蒸す。
- ④水気を飛ばしてにらを加え、しんなりしたらキムチダレを入れて混ぜる。



長谷川富王様(郡山市)
 藤橋 秀一様(郡山市)

写真展

滝と心象風景

六点半美術館ご案内

4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 ちょこっとヨガ			10:15~10:30 ちょこっとヨガ	10:15~10:30 ちょこっとヨガ	
◆ゴールデンウィーク中開館について◆ 4/30(火)午後のみ開館・5/6(月)一日開館 ※上記以外は休館となります。						
午後	14:00~14:15 ちょこっとヨガ	14:00~14:15 ちょこっとヨガ	14:00~14:15 ちょこっとヨガ	14:00~14:15 ちょこっとヨガ	14:00~14:15 ちょこっとヨガ	~午後の営業時間変更のお知らせ~
	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	4月11日(木) 14:45~開館
	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	4月19日(金) 14:45~開館
	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	4月22日(月) 14:45~開館
						4月20日(土)は休館となります。

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!!!