

みらいだより



令和元年6月 第111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



●モーニング体操…毎朝9:10より行います。動きのあるストレッチや簡単な筋トレ、リンパマッサージなどを行い、体を温め、血液・リンパの流れを良くします。

- 栄養教室…月～金曜9:30～、14:35～ ●らくらく運動教室…火・水・土10:00～
- ちょこっとヨーガ…月・木・金曜10:15～、月～金曜14:00～
- ラジオ体操…月・木・金曜10:00～、月～金曜15:00～
- リフレッシュ体操…毎日15:35～(土曜のみ11:00～)
- エアロビクス教室…6月6日(木)14:00～14:45 **要予約**
- ヨーガ教室…6月13日(木)13:45～14:45 **要予約**

●健康講座のご案内●**予約なし**

セルフコンディショニング教室

6月21日(金)13:30～14:30



講師: 大河原 里美先生

※タオルをご持参下さい。

今月のレシピ

☆簡単バラの巻き寿司(2人分) 管理栄養士 佐藤美智子

①ボウルに温かいご飯茶碗1杯分、すし酢大さじ1を入れて切るように混ぜ、酢飯を作る。

②ボウルに卵2個、片栗粉小さじ1/2、塩少々、水大さじ1を加えて混ぜる。卵焼き器に油を薄く引いて熱し、卵液の1/2量を入れて、形を整えながら弱火で両面を焼く。同様に2枚の薄焼き卵を作る。



③薄焼き卵を少し重なるように縦に並べ、その上にスモークサーモン50gを間隔をあけて並べ、手前からきつく巻く。

④巻きすに焼きのり1枚を乗せ、巻き終わり3cmを残して酢飯を薄く広げる。

⑤フリルレタス3枚、③を乗せて手前から巻き馴染ませて食べやすい大きさに切る。



六
点
美
術
館
ご
案
内
—
始
め
て
か
ら
20
年
—
ト
ール
ペ
イ
ン
ト
作
品
展
小
針
幸
恵
様
(市
内
影
沼
町
在
住)

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	
午後	14:00～14:15 ちょこっとヨーガ	14:00～14:15 ちょこっとヨーガ	14:00～14:15 ちょこっとヨーガ	14:00～14:15 ちょこっとヨーガ	14:00～14:15 ちょこっとヨーガ	
	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	
	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	
						~午後の営業時間変更のお知らせ~ 6月13日(木) 14:45~開始 6月21日(金) 14:45~開始 6月24日(月) 14:45~開始

◆お知らせ◆
6/15(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!!