



令和元年7月 第112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



●ラジオ体操…月・木・金曜 10:00 より、月～金曜 15:00 より行います。週替わりでラジオ体操第1・第2のうち1つと、タオル体操・太極拳体操・阿波踊り体操などの中から1つを組み合わせで行います。

●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～

●モーニング体操…毎朝9:10～

●リフレッシュ体操…毎日15:35～(土曜のみ11:00～)

●エアロピクス教室…7月4日(木)14:00～14:45 要予約

●ヨーガ教室…7月11日(木)13:45～14:45 要予約

●健康講座のご案内●予約なし

～野菜ソムリエが語る～

福島の美味しい野菜や米について

7月19日(金) 13:30～14:30



講師: 設楽 哲也様

今月のレシピ

☆豚キムチ焼きそば(2人分)

- 中華麺 2玉を耐熱皿にのせ、ラップを掛けて1分半～2分加熱する。めんをほぐし、しょうゆ小さじ1を絡める。
- ニラ 1/2束は長さ4cm、白菜キムチ 100gは2cm幅、豚バラ肉スライス 150gは長さ3cmに切る。もやし 2/3袋は水洗いしておく。
- フライパンにごま油小さじ2を熱し、豚バラ肉を炒めて色が変わったらもやしとキムチ、中華麺を加えてしんなりするまで炒める。ニラとしょうゆ小さじ1と1/2を加えて味を調える。

管理栄養士 佐藤美智子



六点美術館のご案内
—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	11:00～11:15 リフレッシュ体操
	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～ 7月11日(木) 14:45～開始 7月19日(金) 14:45～開始 7月29日(月) 14:45～開始

◆お知らせ◆
7/20(土)は休館となります。

メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持十向上できるための運動施設です!!

