



みらい だより

令和元年8月 第113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



●リフレッシュ体操…月～金曜は 15:35 より、土曜は 11:00 より行います。一日の疲れた体を労るよう、ストレッチやツボ押しなどを行います。簡単な筋トレも行います。

- 栄養教室…月～金曜9:30～、14:35～ ●らくらく運動教室…火・水・土10:00～
- ちょこっとヨガ…月・木・金曜10:15～、月～金曜14:00～
- モーニング体操…毎朝9:10～
- ラジオ体操…月・木・金10:00～、月～金曜15:00～
- エアロビクス教室…8月1日(木)14:00～14:45 **要予約**
- ヨガ教室…8月8日(木)13:45～14:45 **要予約**

●健康講座のご案内●**予約なし**

涼やかなハワイアン音楽を
聞きにきませんか

8月23日(金)13:30～14:30



モアナハワイアンズの皆様

今月のレシピ ☆きゅうりと豆の豚しゃぶサラダ(2人分)

管理栄養士 佐藤美智子

- ①きゅうり 1 本はピーラーでスライスする。大葉 6 枚とみょうが 1 個はみじん切りにする。レタス 2～3 枚は水洗いして食べやすくちぎる。
- ②鍋にお湯を沸かし、豚しゃぶ肉 150g を茹でて冷水中に浸し、水気を切る。
- ③ボウルに酢と水各大さじ 1、みそ大さじ 2、オリーブオイル大さじ 1/2、大葉、みょうがを混ぜてドレッシングを作る。
- ④お皿にレタス、きゅうり、豚しゃぶ肉、ミックスビーンズ(水煮)80g を盛り、③のドレッシングをかける。



Paper cutting artist



六
点
美
術
館
ご
案
内
—すべて独学—
切り絵作品展
中田 誠様
(市内中宿在住)

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 ちょこっとヨガ			10:15～10:30 ちょこっとヨガ	10:15～10:30 ちょこっとヨガ	
	◆お盆休みのお知らせ◆ 8/10(土)～8/15(木)は休館となります。					11:00～11:15 リフレッシュ体操
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	8月8日(木) 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	8月23日(金) 14:45～開始
	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	8月26日(月) 14:45～開始

メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持・向上のできるための運動施設です!!

