

みらいだより



令和元年9月 第114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



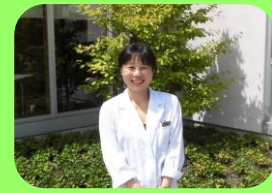
●エアロビクス教室 (要予約) …毎月第一木曜日の
14:00~14:45まで行います。ストレッチも交え、
音楽に合わせて楽しく動きます。次回は9/5(木)です。

- 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~
- 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~)
- ヨーガ教室…9月12日(木)13:45~14:45 **要予約**

●健康講座のご案内●予約なし

健康寿命を延ばすための栄養教室

9月20日(金)13:30~14:30



講師: 国分内科クリニック

メディカルフィットネスみらい

管理栄養士 佐藤美智子

今月のレシピ

☆豆腐の明太ステーキ(2人分)

①木綿豆腐1丁(300g)はペーパータオルに包み、

ラップをせずに電子レンジで3分加熱し、粗熱を取る。

②万能ねぎ2本は小口切りにする。

③明太子1/2腹は薄皮を除いてほぐし、マヨネーズ大さじ1
と1/2、プレーンヨーグルト大さじ1と合わせておく。

④豆腐の粗熱が取れたら一口大に切り、余分な水分を
ペーパータオルでふき取ってから片栗粉適量をまぶす。

⑤フライパンに大さじ3の油を熱し、豆腐の全面にこんがり焼き色がつくように
焼く。



管理栄養士 佐藤美智子

Paper cutting artist



(市内中宿在住)

中田 誠様
切り絵作品展

六
点
美
術
館
ご
案
内
—
全
て
独
学
—

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	
◆お知らせ◆ 9/21(土)は休館となります。						
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	~午後の営業時間変更の お知らせ~ 9月12日(木) 14:45~開始 9月20日(金) 14:45~開始 9月30日(月) 14:45~開始 
	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	

御礼

おかげさまでメディカルフィットネスみらいは10周年を迎えました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。