

# みらいだより

令和元年10月 第115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



●のんびりヨガ教室(要予約) …毎月第二木曜日の13:45~14:45まで行います。ご自身の心と体と向き合いながら体を動かしていきます。次回は10/10(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~)
- エアロピクス教室…10月3日(木)14:00~14:45 要予約

●健康講座のご案内●予約なし

—癒しの音色—

## オカリナライブ

10月18日(金)13:30~14:30

オカリナアンサンブル「空音」の皆さまが素敵な演奏で元気を届けに来て下さいます!



### 今月のレシピ ☆かぼちゃときのこのホイル焼き(2~3人分)

①いんげん10~12本は茹でて、半分の長さに切る。かぼちゃ1/8個は0.5mmほどの厚さに切る。えのきたけ大1パックは石突きを落とし、ほぐす。エリンギ1/2パックは長さを半分にして切る。まいたけ1/2パックは食べやすい大きさにほぐす。

②アルミホイルにえのきたけ、まいたけ、エリンギ、かぼちゃを乗せる。

マヨネーズとプレーンヨーグルト各大さじ3を混ぜてかけ、いんげんを乗せる。アルミホイルをかぶせてトースターで20分ほど焼く。



③ポン酢少々をかける。 管理栄養士 佐藤美智子

六點美術館のご案内  
おしやれな空間へようこそ  
葉彩画とガラスアート  
西川 淳子 様 作品展  
(石川町在住)



### 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~ 10月10日(木) 14:45~開始 10月18日(金) 14:45~開始 10月28日(月) 14:45~開始

◆お知らせ◆  
10/19(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!!