みらいだより

令和元年11月　第116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

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！！

●栄養教室…管理栄養士が様々なテーマでお話させていただきます。毎週月～金曜の９：３０～と１４：３５～行っております。

●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～)

●エアロビクス教室…11月7日(木)14:00～14:45　要予約

●ヨーガ教室…11月14日(木)13:45～14:45　要予約

今月のレシピ

☆えびとベーコンのドリア(3～4人分)

①ブロッコリー1/4個は粗く刻む。ベーコン２枚は１㎝幅に切る。冷凍むきえび100gを解凍しておく。

②みそ大さじ１とマヨネーズ大さじ3、プレーンヨーグルト大さじ１を混ぜておく。

③フライパンの内側にサラダ油を薄く塗る。フライパンに温めたご飯500gを入れ、その上に②を塗る。

④全体的にブロッコリーとホールコーン缶大さじ３をのせ、半面にむきえび、もう半面にベーコンをのせる。

⑤最後にピザ用チーズ30gをのせてふたをし、弱めの中火で約10分焼く。

管理栄養士　佐藤美智子

●健康講座のご案内●予約なし

～身体の不調はありませんか～

指ヨガ体験講座

11月15日(金)13:30～14:30

講師：リンパケアセラピスト、
指ヨガセラピスト、看護師
真壁　ヒサ子様

六点美術館ご案内

―おしゃれな空間へようこそ―

葉彩画とグラスアート

西川　道子　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	◆教室終了のお知らせ◆ 11月をもち、ちょこっとヨーガ、のんびりヨーガは終了となります。		10:15～10:30 ちょこっとヨーガ	10:15～10:30 ちょこっとヨーガ	11:00～11:15 リフレッシュ体操
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～ 11月14日(木)14:45～ 11月15日(金)14:45～ 11月25日(月)14:45～
	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	