

みらいだより



令和元年12月 第117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



●モーニング体操…毎朝9:10より行います。動きのあるストレッチや簡単な筋トレなどを行い、体を温め、血液・リンパの流れを良くします。

- 栄養教室…月～金曜9:30～、14:10～
- らくらく運動教室…火・水・土10:00～
- 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14:35～
- エアロビクス教室…12月5日(木)14:00～14:45 **要予約**

●健康講座のご案内●

予約なし

クリスマスコンサート

12月20日(金)13:30～14:30



合唱団「あいす」のみなさま

今月のレシピ

☆キムチとりんごのホットスープ(2人分)

- ① りんご 1/4 個は皮付きのまま 5 mm幅の棒状に切る。
しょうが 1 かけは千切り、ミニトマト 6～8 個は 4 つ割りにする。キムチ 100gは粗く刻む。
- ② 鍋にごま油大さじ1を熱し、しょうがとキムチを炒める。
香りが出たら、水 400mlとミニトマトを加えて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら、りんごを加えて軽く温める。



管理栄養士 佐藤美智子



六^点美術館のご案内
刺繍の魅力にであう！
郡司 茂子様
(小野町在住)

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
		*教室の時間が変わりました。 ご注意ください。				11:00～11:15 リフレッシュ体操
午後	14:10～14:25 栄養教室	14:10～14:25 栄養教室	14:10～14:25 栄養教室	14:10～14:25 栄養教室	14:10～14:25 栄養教室	～午後の営業時間変更のお知らせ～ 12月20日(金) 12月30日(月) 14:45～ 開始となります
	14:35～14:45 ラジオ体操	14:35～14:45 ラジオ体操	14:35～14:45 ラジオ体操	14:35～14:45 ラジオ体操	14:35～14:45 ラジオ体操	

年末年始のお知らせ
12/31～1/5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!!!