

# みらいだより

令和2年1月 第118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



●らくらく運動教室…火・水・土曜の10:00より行う、イスに座っての体操教室です。認知症予防のための頭の体操や、筋力低下の予防のための体操など、楽しく動いていきます。

- 栄養教室…月～金曜9:30～、14:10～
- らくらく運動教室…火・水・土曜10:00～
- モーニング体操…毎朝9:10～ ●リフレッシュ体操…土曜11:00～
- ラジオ体操…月・木・金曜10:00、月～金曜14:35～
- エアロビクス教室…1月9日(木)14:00～14:45 **要予約**

## 今月のレシピ ☆りんごの豚肉巻き(4人分)

- ① りんご1個は芯を取り、12等分のくし形に切る。
- ② りんごを豚肉薄切り 200gで巻き、塩・こしょう少々をし、小麦粉大さじ1をふりかける。
- ③ フライパンに油小さじ1を入れて火にかけ、②を並べ入れ全体に焼き色がつくように焼く。余分な油はペーパータオルで拭き取る。
- ④ しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、酢大さじ1/2を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに④の調味料を入れ、絡める。



管理栄養士 佐藤美智子

## ●健康講座のご案内●

### 新春コンサート

～お華の音色を聞きにきませんか～

1月17日(金)13:30～14:30



生田流宮城社師範

華の会会主 中原かおり様



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
		<b>年末年始のお知らせ</b> 12/31～1/5は 休館となります				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～ 1月17日(金) 1月27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	

メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持十向上できるための運動施設です!!