

みらいだより

第96号 『いつまでも若さを保つ』 特集

H30.3 第96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

若さの秘訣は運動することです!

みんなで楽しくやっています。

80代になっても元気に通えるなんて、とてもありがたいです。

運動をして汗をかき、運動教室・栄養教室・健康講座などに参加し、頭の体操もでき、楽しいです。



皆様いきいきと運動されております♪



笑顔に囲まれ、快適に運動を続けて、はや一年になります。

介護予防を目標に頑張っています。

腰痛改善になればと通い始めました。おかげさまで腰痛も良くなり、感謝しています。

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!!

健康講座の様子



2月16日(金)13:30~星総合病院 岩崎稔先生に「腰痛予防と自己管理法について」お話をいただきました。

◆新教室のご案内◆

ゆったりとした呼吸していますか?

ちょこっとヨガ



毎週 月・木・金 10:15~10:30



担当の深谷いづみです。

少しの時間ですが、深い呼吸で心と体をほぐしていただけたら嬉しいです。

六 点 美 術 館 ご 案 内
 藤橋秀一と
 楽しい仲間たちの写真展
 (その2)
遊 楽 心 展


郡山市で活動するフロのカメラマン藤橋秀一氏のもとで写真を学ぶ女性たちの作品展です。

出展者名：藤橋秀一、村上和子、大竹充子、熊田芳子、佐藤玲子、永山通子、武藤恵子、国分いま子




今月のレシピ ☆いなり餃子(2人分)

- ①えのきたけ50gは石突きを切ってみじん切りに、長ねぎ1/4本は粗みじん切りにする。
- ②ポウルに豚ひき肉150g、塩こしょう各少々を入れてよく混ぜ合わせる。えのきたけ、長ねぎ、卵1個を加え混ぜる。最後にごま油大さじ1/2を加えて8等分にする。
- ③いなり寿司用の油揚げに②を入れ、口を閉じる。
- ④フライパンにごま油小さじ1を入れ、③をきっちり並べ入れ、弱火の中火にかける。焦げ目がついたら、裏返して蓋をしてさらに5分ほど焼く。



管理栄養士 佐藤美智子

無料教室のご案内

元氣と笑顔を届けます

★健康講座のご案内
 3月16日(金) 13:30~14:30
 岩見流 柳芳会会員の皆様による、日本舞踊です。お気軽にご参加下さい。

★ヨーガ教室
 3月8日(木) 13:45~14:45

★エアロビクス教室
 3月1日(木) 14:00~14:45

※ヨーガ教室とエアロビクス教室は予約が必要となります。






3月週間無料健康教室まんさい!!!

	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	◆お知らせ◆ 3月17日(土)、23日(金)はトレーニングのみの開館です。各教室はお休みさせていただきます。				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	14:35~14:50 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	~午後の営業時間変更のお知らせ~ 3月8日(木) 14:45~開始 3月16日(金) 14:45~開始 3月26日(月) 14:45~開始	
	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		

