



済生会熊本病院予防医療センター

# 教室のご案内

Medical Fitness Center



運動教室



『くまもと地魚マスター』福島英雄先生

## インフォメーション

◆教室はすべて**予約制**となります。**11月4日13:00**よりMFC窓口、又は電話 ( 096-351-8897 )にて受付致します。(お電話の受付時間：10:00-21:00) ご希望の方はお早めにご予約ください。

注) 1回につき3名様以上でのお申込みはご遠慮ください。

注) 料理教室は、教室開催4日前までにご予約ください。予約後のキャンセルは、教室開催日の2日前までとなります。それ以降のキャンセルにつきましては、材料費が発生致しますのでご注意ください。

◆教室当日は受付にて**会員証**をご提出ください。

◆遅刻された場合、教室の内容によっては途中参加をお断りさせて頂く場合がございますのでご注意ください。

◆会員以外の方も1講座1000円で受講可能です。※料理教室は別途材料費が発生致します。

## 休館日のご案内

◆今月は

**2日(日)、3日(月・祝)、9日(日)、16日(日)、22日(土) 23日(日)、24日(月・祝)、30日(日)**がお休みとなります。

※今月は、**土曜日休館日**があります。ご注意ください。

## 11月の休館日 ●…休館日

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

11月  
2014

Medical Fitness Center  
教室スケジュール

◆教室はすべて**予約制**となります。**11月4日13:00**よりMFC窓口、又は電話  
(096-351-8897)にて受付致します。(お電話の受付時間：10:00-21:00)  
ご希望の方はお早めにご予約ください。

13日

くまもと  
地魚マスター

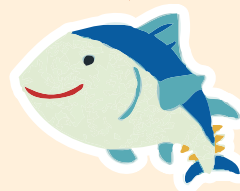
福島英雄先生による  
魚のさばき方教室

11/13 (木) 10:00~12:00 120分

受講料：1000円 会場：1Fクッキングセミナー室  
定員：8名(先着順) 持参物：会員証、エプロン、手ふきタオル

- ◆このしろの料理(刺身・酢じめ・フライ)
- ◆かぶとゆずの酢の物 ◆りんごの春巻き ◆味噌汁 ◆ご飯

今回は旬のお魚  
『このしろ』を使用  
します。さばき方や  
美味しい調理方法を  
教えて頂きます。



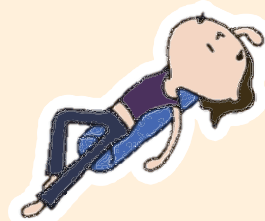
27日

外部講師：YMCA

ストレッチポール

11/27日(木) 14:00~14:40 60分

会場：3F フィットネスセンター  
持参物：会員証、運動着、タオル、屋内シューズ  
定員：12名(先着順)



ストレッチポールを使用して、日常の積み重なる動作のクセで  
出来てしまった「体のゆがみ」をただし、改善できるエクササイズです。