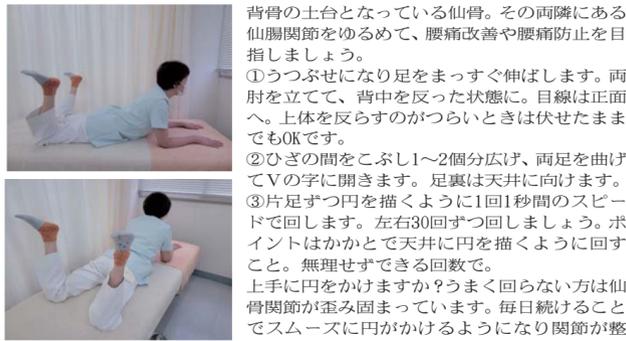


簡単にできる室内運動「足回し」



背骨の土台となっている仙骨。その両隣にある仙脚関節をゆるめて、腰痛改善や腰痛防止を目指しましょう。

①うつぶせになり足をまっすぐ伸ばします。両肘を立てて、背中を反った状態に。目線は正面へ。上半体を反らすのがつらいときは伏せたままでもOKです。

②ひざの間をこぶし1〜2個分だけ、両足を曲げてVの字に開きます。足裏は天井に向けます。③片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。

④片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。⑤片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。

⑥片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。⑦片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。

⑧片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。⑨片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。

⑩片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。

⑪片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。⑫片足ずつ円を描くように1回1秒間のスピードで回します。左右30回ずつ回しましょう。

フォトスタジオ カツミ
前撮り付お出かけパック
お出かけ美容・着付×1回
お出かけレンタル衣装 1泊2日付

コロナに負けるな!! がんばるお店にエールを!

市川Sole Ma-No (市川市)
JR市川駅北口から歩いて4分ほど、市川ランドホテル近辺にある「市川Sole Ma-No」は本格イタリア料理中心のテイクアウト専門店。



「黒毛和牛」と名付られたリジナルちらしは肉と海鮮の見事な融合人気。日曜限定の乳製品、全て不使用のオリジナル製菓も話題。

「黒毛和牛」と名付られたリジナルちらしは肉と海鮮の見事な融合人気。日曜限定の乳製品、全て不使用のオリジナル製菓も話題。

「黒毛和牛」と名付られたリジナルちらしは肉と海鮮の見事な融合人気。日曜限定の乳製品、全て不使用のオリジナル製菓も話題。

支笏湖温泉 (北海道千歳市)
支笏湖温泉 (北海道千歳市)
支笏湖温泉 (北海道千歳市)

のざわ米店
食べる米が健康法
「安きな粉」製造・販売
特許第3788794号

和か葉
和食の魅力を堪能
「佐賀牛A5等級」をはじめ、選りすぐれた食材で四季を味わう日本料理

フォトスタジオ カツミ
前撮り付お出かけパック
お出かけ美容・着付×1回
お出かけレンタル衣装 1泊2日付

和か葉
和食の魅力を堪能
「佐賀牛A5等級」をはじめ、選りすぐれた食材で四季を味わう日本料理

千葉の近現代史を創った男の話

千葉の近現代史を創った男の話
千葉の近現代史を創った男の話
千葉の近現代史を創った男の話

稲毛新聞は、おかげさまで25周年
広告掲載のお申込み
TEL.043-256-4414

最成病院
内科・外科・婦人科・循環器科
TEL.043-258-1211 (代)

武田 弥太郎

武田 弥太郎
武田 弥太郎
武田 弥太郎

山田医院
内科 小児科
TEL.043-290-5901

山王病院
救急告示病院・入院随時・各種保険取扱
TEL.043-421-2221

ルビーの指輪
ルビーの指輪
ルビーの指輪

山田医院
内科 小児科
TEL.043-290-5901

山王病院
救急告示病院・入院随時・各種保険取扱
TEL.043-421-2221

ルビーの指輪
ルビーの指輪
ルビーの指輪

山田医院
内科 小児科
TEL.043-290-5901

山王病院
救急告示病院・入院随時・各種保険取扱
TEL.043-421-2221