

健

お尻の筋肉を鍛える

- 1.腰痛の予防
- 2.姿勢の改善
- 3.運動力の向上
- 4.下半身の筋肉増強
- 5.生活習慣病の予防
- 6.股関節への負担軽減
- 7.バランスの安定

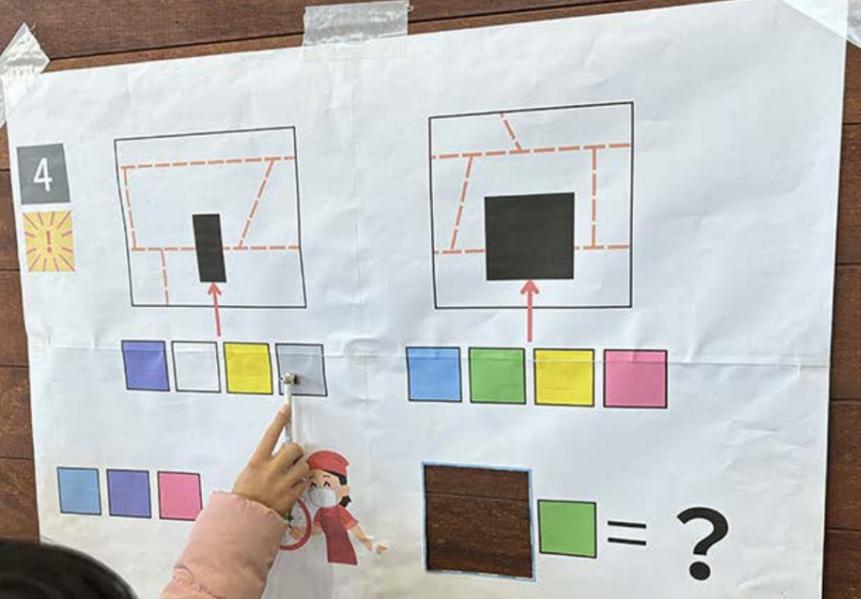


お尻の筋肉を鍛えるとこれだけの7つの効果があります。簡単なお尻の運動で少しでも効果を得たいですよね!右側のQRコードを読み込むと、4分間でできる簡単なお尻の運動の動画を閲覧できます。



編集後記

脳トレ必要ですね。。。。



先日息子と小学校の参加型イベントに参加しました。順番に謎解きをするコーナーがあったのですが、すぐに答えがわかる子どもたちの脇で、答えが全くわからず脳内が大炎上している私がありました。カラダを鍛えることも大事ですが、脳を鍛えることも大事だと感じる時間になりました。



おばただより
vol.047

2024年12月号

トイレリフォームのお問い合わせ

たくさんいただいております。



トイレリフォームのタイプと

トイレの機種については内面をご確認ください。



トイレリフォーム 4つのタイプ

① 便座交換リフォーム



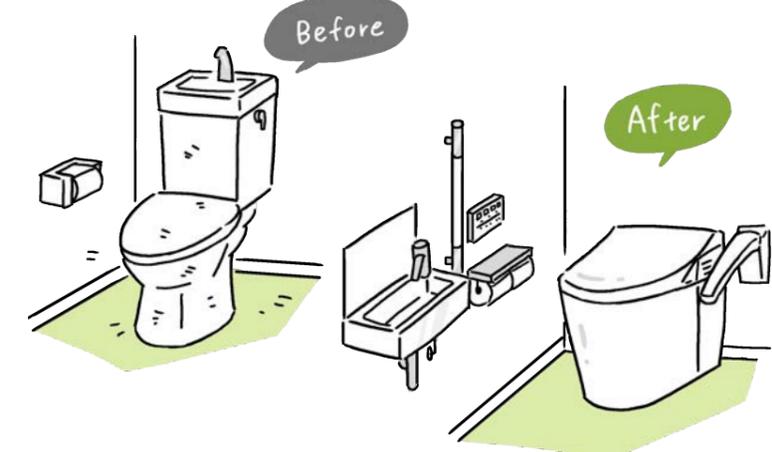
② トイレ交換リフォーム



③ 内装含めたリフォーム



④ バリアフリーリフォーム



“最適”な組み合わせで“最適”なトイレリフォームをご提案いたします。



TOTO ネオレストNX



TOTO ピュアレストEX



TOTO GG



TOTO ネオレストLS

経験豊富な小畑設備工業スタッフにお気軽にご相談ください。



0120-976-817

受付時間:9:00-17:00
定休日:日曜,祝祭日,第2・第4土曜日

株式会社 小畑設備工業
上下水道関連工事・土木工事・リフォーム

小畑設備工業

〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2

お客様の「こうしたい!」を形にします!

小畑設備工業は創業時からの経験値と新しいデザイン力や技術力によって納得のいくリフォーム・リノベーションに仕上げます。お客様のご希望をアドバイザーがヒアリングしお客様のご予算に合った最適なご提案をさせていただきます。ぜひお気軽にご相談ください。