

健 開脚スクワット、お勧めです！

開脚ストレッチのメリット

- 1.下半身の筋力アップ
- 2.股関節の柔軟性向上
- 3.姿勢改善と腰痛予防
- 4.基礎代謝の向上
- 5.バランス感覚の向上

開脚スクワットは太ももや臀部を鍛え、股関節を柔らかくし、姿勢改善や腰痛予防に効果的です。脂肪燃焼を促し、体幹を強化してバランス能力も向上します。継続することでより効果を実感できます。QRコードを読み取ると開脚ストレッチの動画にリンクします。



編集
後記

珈琲から紅茶へ



我が家のほっと一息の時間の主役は今までコーヒーだったのですが、あるお土産屋さんで購入した「和紅茶」との出会いで、主役が紅茶に交代しました。いろいろな種類のお菓子に合うので、しばらくは主役が交代することはなさそうです。

おばた
だより

2025年6月号

今こそ、防犯。

防犯対策のリフォームについての
お問い合わせが増えております。

防犯対策として
4つのリフォームを
お勧めいたします。

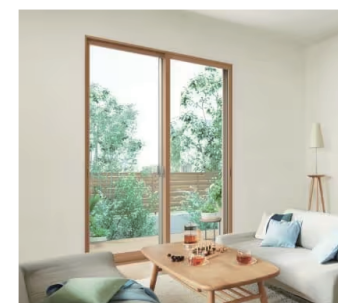
詳細は内面をご確認ください。



リシェント玄関ドア3



取替窓「リプラス」



内窓「インプラス」



リフォームシャッター

今こそ、防犯。「防犯対策リフォーム」で安心の住まい環境を！

対策 01 玄関ドアの交換

こじ破り対策

ピッキング対策

無締り対策

リシェント玄関ドア3

壁を壊さずリフォーム完了。バリエーションも豊富。電気錠で便利に安心に。室外側も室内側も、家族を守る万全の防犯対策を。

リフォームは

RenoStage
リノステージ

株式会社 小畑設備工業 リフォーム事業部

対策 04 窓の取替え

ガラス破り対策

無締り対策

取替窓「リプラス」

傷みや不具合が目立ってきた窓を新しい窓に取り替えて、見た目も防犯性もグレードアップ。寒さ・暑さ対策にも効果があります。



内窓「インプラス」

今ある窓の内側にもう一枚窓をプラスするだけの簡単窓リフォーム。防犯対策はもちろんのこと、冬の寒さと夏の暑さに悩まされるリビングを快適な空間に。



対策 03 内窓の設置

ガラス破り対策

対策 02 シャッターの設置

ガラス破り対策



リフォームシャッター

外観を損なわないシンプルで美しいデザイン。既存の窓に外窓の上から取付けるだけの簡単スピード施工で、あっという間に住まいの防犯性や快適性が向上します。

「防犯対策のリフォーム」については、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。

リフォームは

RenoStage
リノステージ

株式会社 小畑設備工業 リフォーム事業部



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

〒562-0027 大阪府箕面市石丸1丁目11-2

小畑設備工業

検索

