麦茶のスゴイところ

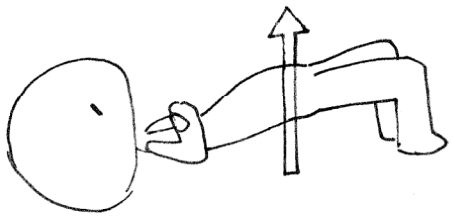
暑い夏がやってきます！麦茶が夏に多く飲まれるのには、ちゃんと理由があったんですね。

嫁マンガ

番号順にお読みください

腰痛に効くストレッチ

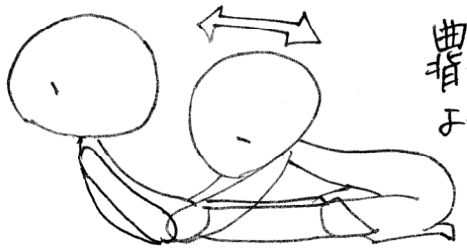
一人でストレッチ



ブリッヂ

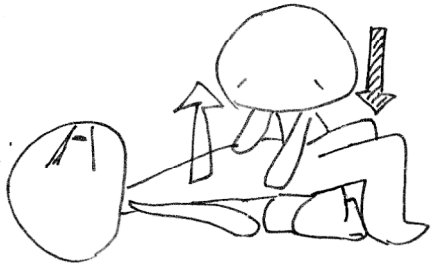
あお向けになって、お尻を上げる

背すじの曲げ伸ばし



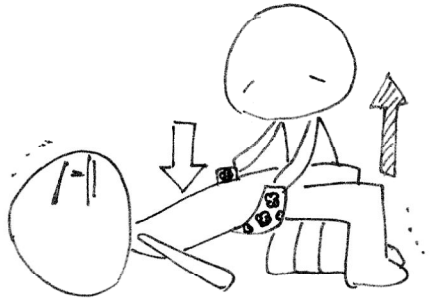
曲げている時に背中が丸まらないように注意する

二人でストレッチ



ブリッヂ封じ

補助の人がブリッヂに抵抗をかける



セルフブリッヂ封じ

ブリッヂの状態からお尻を降ろすのに抵抗をかける

まつの接骨院通信

平成26年7月
製作：まつの接骨院の嫁

愛され過ぎて♡♡九周年

日頃はまつの接骨院をご利用くださいまして誠にありがとうございます。七月一日を持ちまして、当院は九周年を迎えることができました。これからも、皆様が快適な生活を送れます様、出来る限りのお手伝いをさせて戴きたいと存じますので、宜しくお願い申し上げます。

立石4－30－11
まつの接骨院
03－5698－0021
月～金　9時～12時半　15時～20時
土　9時～12時半　15時～17時

通信をPDFでGET!! →「まつの接骨院のとこの嫁」