

家事や育児の空時間に仕事をしたい主婦や、60〜70歳のシニアが多数活躍しています!

ばど配布スタッフ募集!

お月給 約14,000円〜20,000円 勤務時間 月1〜2回の勤務でOK!

株式会社ばど 037-6030-3482 部

チャンス! ばど読者プレゼント

2,000円分の図書カード

10名様

アドレスまたはQRコードよりご応募ください
<http://questant.jp/q/tak4728>

応募期間: 2017年8月8日(水)まで

人・街・元気!

ばど

<http://www.pado.co.jp>

FREE

2017.07.28

No.1434 120

隔週金曜日発行

高津区 エリア

【高津区、アクト広場周辺】 ☎0120-090-810 隔週発行/株式会社ばど | <http://www.pado.co.jp>

ばどは再生紙を利用しております。半紙掲載記事の印刷枚数を減らしています。
 ・印刷に使用される紙の厚さを減らし、紙の中心部から外周部まで均等に印刷されています。
 ・印刷の最終工程に環境配慮型インクを使用しています。

ばどはPC・スマホでも見られます
 ばど ebook

ご家族やペットとの思い出を
3Dフィギュアで

写真から3Dフィギュアを作成
 30%OFF
 通常 ¥35,900 今 ¥24,730

044-822-3466

私の美容主治医は
ロコミ広場
 が捜してくれた

美容医療のロコミ広場
 整形、脱毛、若返りの
 クリニックランキンク!

ロコミ広場

ボディメイクのエキスパート「ライザップ」が指南する「脱! なまけボディ」を約束する美トレーニング

「一生太らない」秘訣は下半身にあり!

キュッと脚やせトレーニング

目指せ
 美脚からの
 全身美人!

良いこと尽くめ!
 下半身トレーニング

一度痩せたら、もう太らないカラダを手に入れたいですよね。それには下半身を鍛えるのがオススメ。なぜなら腰から下の下半身には筋肉の2/3が集中していて、そこを鍛えて基礎代謝を上げることが、全身の脂肪燃焼につながるのです。下半身を鍛えると、全身の骨格も変換され、お尻や胸もキレイになって、骨盤のゆがみや姿勢の改善にもつながります。もちろん美容にも。

効率的に理想のカラダを手に入れたいなら、下半身に注目! 太ももとふくらはぎのトレーニングで美脚を手に入れながら、全身のキレイを目指しましょう!

Shape UP Point!

鍛えたいのは
大腿四頭筋

人の中でも太りやすい部位。太ももの筋肉である「大腿四頭筋」。ここを鍛えることが、基礎代謝を効果的にアップ!

ふとももトレーニング
「スクワット」

目安: 15回×2〜3セット

背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

1 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

2 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

3 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

Advice
 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

Shape UP Point!

鍛えたいのは
腓腹筋

第二の太ももといわれる「腓腹筋」。ここを鍛えると、引き締まったふくらはぎが実現できます。

ふくらはぎトレーニング
「カーフレイズ」

目安: 15回×2〜3セット

信号待ちなど、すべし時間などでもできるエクササイズ。簡単にできるので日常生活に取り入れて継続していきましょう。

1 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

2 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

3 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

Advice
 背筋を伸ばし、踵を床に着けて行って、きつい場合は無理をせず、徐々に回数を増やしていきましょう。

もっと詳しく知りたい人は、この本もチェック!

女子のライザップ

「女子のライザップ」パーソナルトレーニングの「ライザップ」による、高効率エクササイズで痩せるだけでなく、骨盤矯正や姿勢の改善にも効果的です。

ライザップ株式会社 発行 日本女性誌 定価100円(税込)

高齢で通院が困難な方やお体の不自由な方への
訪問歯科診療に力をいれています

お申込みから
最長48時間以内
 に訪問いたします

外来は日曜日も診療
 9:30~14:30まで
 診療 ※最終受付14時迄

求人募集中!
 ● 歯科衛生士
 ● 歯科助手
 詳細はHPをご覧ください

Green Dental Clinic 久地
 グリーンデンタルクリニック久地 検査

044-712-4614

川崎市高津区宇奈根637-1 メディカルヴィレッジ東津

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
 9:30~13:00 ● ● ● ● ● ● ●
 14:30~19:00 ● ● ● ● ● ● ●

※休日・夜間・夜間 ●は曜日午後19:00まで診療いたします。日曜日は9:30~14:30まで診療いたします。