

めい か
銘菓クイズ



おいしいそうだにゃー♪
 みなさんはどれが好きかにゃー？
 ほくは…やっぱい…
 全部だにゃ～！

<p>① 愛媛県</p>	<p>② 茨城県</p>	<p>③ 京都府</p>
<p>(坊・嬢) ちゃん団子</p>	<p>(蒸し・干し) 芋</p>	<p>(三ツ・八ツ) 橋</p>
<p>④ 奈良県</p>	<p>⑤ 鹿児島県</p>	<p>⑥ 岩手県</p>
<p>(ぜんまい・わらび) 餅</p>	<p>(かる・おも) かん</p>	<p>(西部・南部) 煎餅</p>
<p>⑦ 沖縄県</p>	<p>⑧ 岐阜県</p>	<p>⑨ 静岡県</p>
<p>(ちんす・がんす) こう</p>	<p>(天津甘栗・栗きんとん)</p>	<p>(安倍川・うぐいす) 餅</p>

お盆休みのご案内

8/15(木)、8/16(金) お休み

8/12(月)、8/13(火)、8/14(水) 通常営業

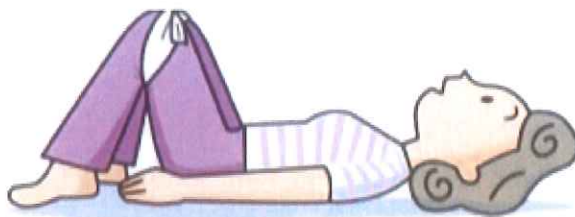


体操のご紹介!



あおむけ体操③

骨盤底筋群と股関節の筋肉(外側)の体操



ポイント

呼吸のリズムは普通にしましょう。

準備:両膝を腰ひも等できつめに巻いて縛ります。

①息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。

②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、足を外側に向かって開きます。

立った体操①

下腹部筋と骨盤底筋群、股関節筋の体操



ポイント

上体を起こすようにしましょう。

①足を肩幅くらいに広げ、膝とつま先を斜め外に向けて立ちます。息を吸いながら膝を曲げます。

②息を吐きながら、体を上へ持ち上げます。同時におしっこを止めるように力を入れます。

7月の!

お誕生日
おめでとうございます(#~#)☆!

