

あおの ペットクリニック

Tel.0465-32-0010
小田原市府川31-2
診察 9:00~12:00
16:00~20:00
(日曜・祝日は18:00まで)
往診 13:00~16:00
休診日 水曜
駐車場 有
http://www.aonopet.com/



忘れて
いませんか?
大切な
家族の一員の
ケア



目にはなかなか見えないノミやダニ。ペットにとってはかゆみなどの不快感を与えるだけでなく、病気の原因にもなります。犬や猫にとって、ノミ・ダニの予防はフィラリア予防と同じくらいとても重要!

大切な家族の一員の健康は飼主さんの気持ちにかかっています。



Dog Salon ATLANTIS

Tel.0465-24-5096
小田原市栄町3-21-4 TYビルE102
営業時間 9:00~18:00
(当日受付15:00まで)
定休日 火曜(他、不定休有)
駐車場 無



携帯サイトOPEN!
http://mw.atlantis-poodle.com/

トイプードル仔犬 多数産まれてます!



フランスからワンちゃん輸入のお手伝いをします。大種問わず、日本に到着するまで細かくお世話をいたします。お問い合わせはお気軽に、メール・お電話をお待ちしています!

Price list! 完全予約制! シャンプーコース

体重	ショートコート	ミディアムコート	ロングコート
~3kg	¥2,000	¥3,000	¥4,000
3~5kg	¥3,000	¥4,000	¥5,000
5~7kg	¥4,000	¥5,000	¥6,000
7~10kg	¥5,000	¥6,000	¥7,000
10~13kg	¥6,000	¥8,000	¥9,000

いいちみその 絶品レシピ その8

野菜みそディップ

野菜は大好きなもの、何でもOK! おいしくじょうかり野菜が摂れます!

材料(2~3人分)

- いいちみそ(箱根産) 大さじ1.5
- マヨネーズ 小さじ2
- すりごま 大さじ1.5
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 酢 小さじ1
- お好みの野菜 適量

7ヶ月熟成させた田舎みそ

今回使用したみそ 箱根産 1kg 799円(税込)

作り方

- 調味料を耐熱容器に入れて20秒レンジにかけ、熱いうちによく混ぜます。
- 粗熱が取れたら、いいちみそ(箱根産)、マヨネーズを入れ、だまがなくなるまでよく混ぜます。最後にすりごまを混ぜ合わせて、みそディップソースの完成です。

いいちみそを使ったみそレシピ、次回もお楽しみに! 0465.netにて他のみそレシピも展開中! http://www.0465.net

ANGE 読者プレゼント

[応募締切] 2015年4月19日(日) 必着

- 小田原お堀端 万葉の湯
入館ペアチケット 浴衣・タオル・バスタオル セット付き ¥4,600(税別)相当
5組10名様
- 箱根湯本温泉 天成園
入館ペアチケット 浴衣・タオル・バスタオル セット付き ¥4,600(税別)相当
5組10名様
- 箱根 湯の花温泉ホテル
日帰り温泉入浴 ペアチケット ¥3,400相当
5組10名様
- 箱根小涌園 ユネッサン
ユネッサン・森の湯 1日バスポート(ペア) ¥8,200相当
3組6名様

アンケート

- 行ってみようと思ったお店がありましたか?
*店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- アンジュをどこでお取りいただきましたか?
- 面白かったページはどこでしたか?(複数回答可)
- 使用した、または使用予定のクーポンはありますか?
*店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- 取り上げて欲しい記事はありますか?
- 近くにあったら嬉しいお店は?
(「〇〇に△△があったら嬉しい」店名でも業種でも可)

ハガキまたはメールにて

ハガキで応募

メールで応募

ご希望のプレゼント番号 ●お名前 ●郵便番号 ●ご住所 ●電話番号 ●年齢 ●性別 ●アンケートのご回答 をご記入の上、下記宛先までご応募ください。
*ご希望番号がない場合は対象外とさせていただきますので、お忘れなくご記入ください。
お一人様一週のみ有効とさせていただきます。

T250-0011 小田原市栄町2-6-12 常見ビル3F 「ANGE読者プレゼント」係

present@ange.mu 「アンジュ読者プレゼント」係
http://ange.mu/のプレゼントフォームからも応募いただけます。

集中力・記憶力を育てる! 右脳

無限の可能性を引き出す 高速右脳レッスンで 幼児教室 IQ140+

生徒募集

生後6ヶ月の赤ちゃんから入室できます

1歳2ヶ月児クラス

幼児右脳コース (生後6ヶ月~年長)

- 小学生コース(小1~小6)
- Happy babyコース(お誕生~生後6ヶ月)

幼児右脳コースは6人までの少人数制で ママも一緒に50分レッスン(週1回で年43回)

右脳教育の解説&幼児コース体験レッスン受付中!

七田の英語はハイレベル!

- 七田式超高速学習(2倍速・3倍速を含む) 1年間で1,000単語以上(中学校3年間の必須単語)
- 英語絵本の音読・暗唱 3年間で200冊以上の4ページ英語絵本の暗唱
- 英語リスム回路の構築 文型リスムトレーニング・繰り返し会話トレーニング

4年でバイリンガル!

英語 幼児・小学生

体験レッスン(幼・小) お問い合わせください!!

英語クラス大盛況!

パパも来てね!

小田原教室 0465-23-7739

茅ヶ崎教室 0467-84-7239

ANGE特別講座

ゲンキノモト。 吉川先生に聞きました!

Body Care Labo 小田原店 Vol.13

腰痛その2 左右のバランス

今回は左右差をチェック

吉川朝子先生

左右のどちらかが痛い

鏡の前に足を揃えて立ち、左右の腰骨の高さをチェック!

腰痛をひねった時や左右のどちらかに痛みを感じる慢性の腰痛は、左右のバランスが崩れている表れです。左右のバランスの崩れは脚への影響も大きくO脚や外反母趾なども招きます。またウエストラインやヒップラインの崩れの原因にもなり、悪い姿勢のまま放っておくと、それが自分の姿勢として固定されてしまいます。今回は左右のバランスを整えましょう。

痛い側か腰骨の高い側をストレッチ

- お尻をおろした方の手首を反対の手で握り「C」の字を作る様に反対側へ引っ張る。
- 腰の下に丸めたタオルを入れて、下になった方の脚は軽く曲げ上は伸ばす、手を頭の上に伸ばし、グーッと側面を伸ばす。
- ②の姿勢のまま手を骨盤の上に乗せ、骨盤が動かないように固定しながら脚をやや後ろ方向に引き上げる。

お尻の筋肉を鍛える

ひねると痛い

横座りを左右やってみて座りにくい方をチェックする。

仰向けになり膝を曲げる。ひねると痛い方の手を反対側の膝に伸ばすように腰をひねりながら起き上がり5秒。

股関節をなめらかにする

★股関節が硬いと腰に負担がかかります

例えば左のお尻を落とした横座りがきつい人は、右側の股関節が硬い

硬かった方の脚を軸足にして、軸足側の手を支えにして反対側の脚を軽く上げる。股関節だけをを使ってクルッと上体を内側にひねり、ひねりきって5秒。

終わった後にもう一度横座りチェックをしてみると、やる前より楽に出来る様になっているでしょう。
※痛みがある場合は無理をせず中止して、少しずつ回数を増やしましょう。