

不眠・肩こり・目の疲れ・骨盤の歪み・血行/血流改善 など

## アーユルヴェーダ医学を基に作られた インド式ヘッドケア「チャンピサージ」

アーユルヴェーダ医学を基に作られたロンドン発国際ライセンスのヘッドケア「チャンピサージ」。頭部で血流が滞ると肩こり、首の凝り、頭痛の原因になることも。硬くなった頭の筋膜を緩めることで身体全体の筋膜が緩み血流やリンパの流れを促す。リラックス効果の高いヘッドケアで自律神経のバランスを整え、不調の起こりにくい体質へ改善。施術中、うとうとと眠る人も多いそう。不眠、ストレス、頭痛に悩む人にオススメ。



ヘッドケア「チャンピサージ」とホディケア、トータルケアと併用することにより、高い効果を期待できる。



同院は住吉駅南へ徒歩3分。二号线沿いの立地で通いやすい。

### 利用者の声

- 寝つきが悪く、疲れがとれにくいことでずっと悩んでいました。こちらで頭を触ってもらった日はすぐに寝付け、朝とてもすっきりと目覚めることができています。(60代女性)
- 普段、仕事でパソコンを使用することが多く目の疲れでしんどい思いをしてきました。ヘッドケアを受けた後、視界が広がりました。気持ちが楽です。(30代男性)

### 【住吉】レイス整骨院

神戸市東灘区住吉宮町6丁目14-12  
六甲住吉プラザ1F  
営/9時~12時 14時~19時  
木・日曜・祝日定休  
☎078-862-6928  
http://sumiyoshi.leis-seikotsu.jp



### 特典 |

「シティライフを見た」で

- ヘッドケア(チャンピサージ)30分 .....→3,000円
  - ヘッドケア(チャンピサージ)30分+ホディケア30分 .....→8,000円(初回検査料込み)
  - ヘッドケア(チャンピサージ)30分+トータルケア60分 .....→11,000円(初回検査料込み)
- (10月末まで・要予約)

首痛・腰痛・膝痛・しびれ・ヘルニア・座骨神経痛 など

## 豊富な実績と的確な診断で 辛い症状を短期で劇的改善へ

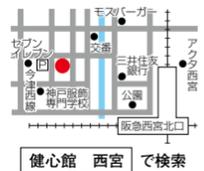
100万人以上の症例に取り組んできたという山村館長。そればかりか、オリンピック強化選手の専任メディカルトレーナーとして活躍、明治東洋医学院では30年間教鞭を執るなど、実績は幅広い。「西のゴッドハンド」と称される技術で、膝・股関節変形で手術を勧められている人・重症ヘルニアの痛みもスピーディに改善へ。「完治は無理」といわれた人も多数来院する。



プロのアスリートも頼るといふ山村館長。キャリア豊富なだけにその診断・施術は的確で、確かな実感をもちます。確めていた症状もぜひ相談を!

### 【西宮北口】健心館 (ケンシンカン)

西宮市南昭和町5-15(宮川接骨院2F)  
営/10時~15時  
日曜・祝日定休 ※完全予約制  
☎0798-67-2070  
http://kenshinkan-miyagawa.jp



### 施術料金 |

- 初検料... 2,000円 ●施術料... 6,000円

### 特典 |

「シティライフを見た」で初検料無料  
(10月末まで・要予約・新規の方のみ)

ストレートネック・反り腰・冷え・便秘・むくみ・逆流性食道炎・消化器官の弱り・うつ・自律神経失調症 など

## 「肩甲骨」と「股関節」のさびつき防止 マニュアルなしのオーダー施術

頑固にこり固まった筋肉や関節に施術することで、柔軟な筋肉・しなやかなバネのある体を作り、回復力(自己治癒力)が向上。「体が強くなった」「疲れにくくなった」という声が多い。的確なツボに鍼灸を施され、ポカポカ気持ち良くて寝そうになる「温鍼灸」も好評。



「肩甲骨ががし」は首や背中をつかさどる五十肩も改善。



「股関節ゆらし」は足のダルさや重み・鼠径部の痛みなどに効果的。

### 【阪神・JR西宮】

### サン鍼灸院

西宮市六湛寺町9-33 4F  
受/平日13時~19時  
(平日・予約優先)  
土曜10時~16時  
(土曜・前日までの完全予約)  
各種保険取り扱い 日祝定休  
☎0798-35-1189



### Menu |

- 初診料.....2,000円
- 鍼灸マッサージ.....6,000円
- 30日間定額プラン.....20,000円
- 定額プランライト.....12,000円

### 特典 |

「シティライフを見た」で(11月末まで、要予約)  
●鍼灸マッサージ... 6,000円→4,000円



### プロボーカリストによる

## 腹筋ボイストレーニング 喉は使わず思いっきり声を出そう

耳鼻咽喉科医が推薦する「腹筋発声法」をプロとして活躍中の央先生が指導。音程がとれなくても軽いエクササイズに伴って、初心者でも自然に楽に声が出るようになり肺活量がアップ。「声量が出てきた」「声が響くようになった」「ゴスペル特有の高音域も地声で歌えるようになった」と好評。エヘン虫や喉のイガイガもその場でスッキリ。年齢、男女問わず駅前を通いやすく、ジャンルや曜日、クラス(個人orグループ少人数制)も選択できるのも嬉しい。まずは体験レッスンで声、体調の変化を体験してみてください。

### 生徒さんの声

- 予想以上のトレーニングで身体全体を使った発声法を初めて知った。気持ちの良い汗をかき、爽やかな運動をしたような感じ。爽快な気分になり、カー杯声を出したにも関わらず、喉も全然痛くない!(60代女性)
- 出産後、このレッスンを自分自身と向き合う時間、ストレス解消にと役立っている。思い切り声を出し、身体も使うので汗も出てスッキリ好きな歌でスポーツ以上の成果を感じ、先生との会話は健康や生活、人生の楽しみの1つに。(30代女性)
- 予想とまるで違うトレーニングに面喰いしました。今では階段で5階まで昇っても息切れせず、確実に肺活量も増えた実感が!今後も楽しんで続けたい。(50代男性)

### ボイストレーニング NAKA (ナカ)

西宮市甲子園口3丁目4-20  
ヌーベル甲子園口B2-1 JR甲子園口徒歩1分  
阪急西宮北口駅前にも教室あり!  
電話受付/10時半~20時 金・日曜定休  
☎0798-67-5700  
http://music.geocities.jp/prtrp475/



### Menu

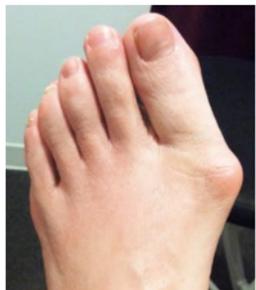
- 個人レッスンorグループレッスン  
1レッスン(60分) ..... 3,000円~
- 特典 「シティライフを見た」で、  
●体験レッスン(90分)  
.....3,000円→2,000円  
(10月末まで・新規の方のみ・要予約)

# ココロとカラダを整える

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

## 外反母趾“異変”の放置が“後悔”へ 兵庫県で初めての手法による矯正

「足が痛くておしゃれな靴が履けなくなった...」「我慢できるけど、足に痛みや違和感が...」等、外反母趾をそのままにしていると足をかばい不格好な脚や寝たきりといった重大症状に発展することも...。兵庫県で初となる外反母趾の手技矯正で多くの症例を改善してきた同院では、膨大な施術データを元に手技矯正の特徴であるそれぞれの状態に合わせた効果的な施術が可能で、痛みが少なく施術効果は大きい。遠くは沖縄・広島・静岡からわざわざ通う人もいられるほど。まずは気軽に相談してみてください!



**改善エピソード** 外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるようになった。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)

### 【尼崎】神戸外反母趾センター(整骨院サキュレ内)

尼崎市武庫之荘1丁目7-14 ブラネックス武庫之荘101号  
営/10時~14時 16時半~22時  
(最終電話受付20時半)  
土曜 10時~14時  
15時~18時  
(最終電話受付15時)  
定休 日・祝・水曜午後  
☎06-6433-0022  
http://circla.net/

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(10月末まで)外反母趾矯正が特別価格に!

- 片足(40分) .....9,800円→7,000円
  - 両足(60分) .....18,500円→12,000円
- 詳しくはWEBでチェック! ※要予約



国家資格保持者で臨床経験も豊富な佐藤先生。「施術前後の状態をしっかり確認しながら施術してくれるので効果が実感できる」「素人でもわかるように丁寧に説明してくれる」と評判。

腰痛・首痛・膝痛・頭痛・肩こり・しびれ・眼精疲労・生理痛・不眠・身体のたるさ など

## “眠れないほど”のつらい痛みや 原因がわからない困った不調でも 痛くない安全な手技で根本改善へ

ボキボキしないソフトな手技により、短期間で症状を改善することにこだわる同院。骨盤をはじめとした骨格を正常な状態に導くことで、つらい症状をその場しのぎではなく根本的に改善してくれる。原因がわからないと言われたり、どこに行っても良くならなかった不調でも、正確な検査で的確に見抜くのはさすが。院長はおだやかな優しい人柄で「きちんと悩みを聞いてくれて、何でも話しやすい」という声も多い。日々の生活アドバイスも親身してくれるので、まずは気軽に相談してみてください。



十数年にわたり、大学や専門学校などで講師として指導している。様々な医療関係者(柔道整復師、鍼灸師、理学療法士、カイロプラクター)が学びに来る「モーション・バルベーション研究会(http://www.mpsg.jp/)」でも長年講師を務める実力者。

### 利用者の声

- むくみが腫れて、立ち上がる時や階段の昇り降りをするときに痛かったのですが、たった一回で腫れが少なくなって痛みも軽くなったので驚きました!(50代女性)
- 前はお尻から足先までしびれていたのが、施術してもらってから範囲が少なくなって今はほとんど気にならなくなりました。日常生活が快適に過ごすことができ嬉しいです。(60代女性)
- 夜中に腰が痛くて目が覚めていたのですが、施術後は朝までぐっすり寝られるようになりました。ベッドが合っていないというアドバイスも頂き、今では痛みを感じずに過ごせています。(40代女性)
- 月に3~4回ほど頭痛に悩んでいましたが、施術していただくようになり月1回に減りました。しかも1度起こると3日くらい続いていたのが1日でおさまるようになったのでとても助かっています。(40代女性)

### 【西宮北口】FROMカイロプラクティック

西宮市南昭和町7-28  
阪急西宮マンション1F  
営/月~土9時半~12時半  
15時~19時  
水曜・土曜午後、日曜・祝日定休  
火曜不定休  
完全予約制 近隣にコインP有  
☎0798-61-2811

### 特典 |

「シティライフを見た」で初回施術  
(初診料4,000円+施術料6,000円)10,000円→6,000円  
(10月末まで・新規の方のみ・要予約・すべて税別)

From CityLife

# CityLifeは

## ココに設置しています!

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。

右記QRコードがホームページからチェックすることができます。

CityLifeで検索