

冷えは万病のもと

はじめよう!

# 温活ライフ

Onkatsu

温活とは日頃から体を温める事で、自分の体への意識を高め、冷えなどの女性特有の症状にポジティブに向き合うための活動です。あなたは、ブルブルさん? それともポカポカさん? 気になる「冷えチェック」にチャレンジしてみてください。

あなたは **ブルブルさん? ポカポカさん?**



## お家で“温活リフォーム”で断熱性能アップ お部屋も体もぽっかぽか

「暖房をつけていても底冷えする!」という経験をした人も多いのでは? 冬場は室内の熱の約半分が「窓」から流出され、反対に窓から入ってきた冷気は床とカーテンの隙間から室内に流れ込み、足元が冷える原因になることも。部屋を温める方法として、断熱リフォームもその一つ。家の断熱性能をアップすることで、室内温度は安定し、結果として、効率が高まるので電気代の節約もできる。お家の断熱をして、普段から温活ライフを楽しんでみては?

### 温活 Point

2017年、エコリフォームをすると最大30万円の補助金がもらえる! ※諸条件あり。詳しくはスタッフまで。

## 株式会社 高翔 (たかしょう)

芦屋市宮塚町12-21  
受/9時~18時 水曜定休  
(お家の無料相談随時開催 ※要予約)  
☎0797-21-3313  
http://takasho.net/



### 〈温活リフォーム セミナー〉

- 日時: 2/11(土・祝) 13時~14時半
- ※セミナー終了後個別相談可
- 定員: 10名程度
- 参加費: 無料
- 内容: お家の断熱性能を改善するリフォームの種類と補助金制度について
- 場所: 株式会社 高翔(芦屋市宮塚町12-21)
- 申込方法: 左記TELより。※要予約

### 温活おすすめグッズ

こちらの商品は下記のサイトでも紹介されています。

優月美人 よもぎ温座パット  
943円(税別) 販売元:(株)グラフィコ



「よもぎ温座パット」は下着に貼って使うタイプの、女性専用温熱パットです。一度使ってみると、湯船につかっているかのようなじんわりとした温かさで、気持ちよさを感じていただけるます。

### ■取材協力

温活公式サイト  
「温活36.5℃」

http://www.atatame365.com

さらに詳しい情報が載っているのでぜひチェックを!

### 1日の生活行動でブル度をチェック!

- お水を冷蔵庫に入れて冷たいまま飲む
- 生野菜を大量に食べることが多い
- 足首を出した服装をよくする
- 甘いものやファストフードをよく食べる
- 移動はほとんどタクシーやエレベーターであまり歩かない
- 毎日デスクワークだ
- コーヒーを1日にたくさん飲む
- 電気毛布を愛用している
- 下着は見た目重視のナイロン製がほとんど
- 湯船につからずシャワーの日が多い

### ブル度の数で自分のタイプを確認しよう!

1~3ブルのあなた → **ポカポカさん度90%**

普段からカラダが温まる生活をしているあなたは笑顔も多いはず。「温活」はカラダを温める事で日々の幸せを増やしていく活動です。あなたの周りにもたくさんの幸せがあるのでは?

4~5ブルのあなた → **ポカポカさん度60%**

食べたいものを食べてやりたい事を行っている人に多いのが5ブルまでのポカポカさん。とても魅力的な生き方をしているのですね。カイロや湯船にゆっくりつかる事でさらに軽やかに動くことができます。

6~8ブルのあなた → **ポカポカさん度30%**

カラダを冷やす行動をとりがちあなたは普段から忙しい生活をしているのではないですか? ストレスをためる事はカラダにも良くないので自分なりのリラックス方法を見つける事も「温活」の1つです。

9~10ブルのあなた → **ブルブルさん度100%**

カラダ冷えていませんか? 厚着をしても、なかなか温まらないあなたは適度な運動、冷たい物を食べない食生活、そして「温活グッズ」を毎日使う事で辛い冷えから気持ちが徐々に軽くなるはずですよ。

### 温活 Point

スリムでキレイなママでいたい



#### 体質&歪み改善で美活、ダイエット効果も

温度38~40℃、湿度60~65%のスタジオで、大量のサラサラ汗とともに身体に溜まった毒素をデトックス。気持ちの良いポーズで自然とインナーマッスを鍛えられ、脂肪燃焼へ歪み改善、美肌効果も。

寒い冬、冷えがツライ!



#### ポカポカ、安眠の鍵は自律神経の疲労回復

ゆっくりとしたポーズで体内へ酸素補給。凝り固まった筋肉や関節を緩め、滞った血流を改善させることで新陳代謝UP! 特有の深い呼吸で、冷えの原因である「自律神経の緊張状態」を和らげる。

やってみたくて暑いのは苦手...



#### 息苦しくない遠赤外線ホットヨガ

暑い、苦しいが苦手な方は、「遠赤外線」を導入した甲子園スタジオへ! フロア全体から放出される遠赤外線効果で、身体の深部から末端までほっこり。心地よい温もりの中、ラクに最大限の効果を発揮。



阪神間・神戸で会員数20,000人を越えるオクトワン。沖縄スタジオも開校し、老若男女問わずファンが拡大中。

「通いやすい」と評判。「体力が不安」「カラダが硬い」という人も高水準のインストラクターが親身にサポートしてくれるので安心。

### ホットヨガで温活

1回ごとの料金制で無理なくレッスン  
ホットヨガで心身ともに美しく健康に

「最近疲れがとれにくい」ならオクトワンのホットヨガを。体温が1℃上がると、冷え、むくみ、肩こり、腰痛、慢性疲労が一気にラクに。身体が芯から汗をかくて、血液・リンパの流れを促進。体内に溜まった老廃物を一気に排出。ゆったりとした独自の呼吸法で「自律神経も整うから、不眠や過食、イライラ解消にも効果的。1回毎の料金制で、レッスンの日時や教室、講師も自由に選べるから、体調や予定に合わせて「通いやすい」と評判。「体力が不安」「カラダが硬い」という人も高水準のインストラクターが親身にサポートしてくれるので安心。

ホットヨガスタジオ  
**OCT ONE** (オクトワン)  
受/8時半~20時  
http://www.oct-one.com/

オクトワンで検索

(垂水駅前スタジオ)  
神戸市垂水区神田町4-13  
田中ビル303号  
(那覇新都心スタジオ)  
沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階

〈神戸本山スタジオ〉  
神戸市東灘区田中町1丁目8-14  
クラブ本山 1F  
☎078-862-3567



2015年3/7(土) 移転OPEN  
〈新・甲子園スタジオ〉  
西宮市甲子園二番町1-22  
たざビル3F  
☎0798-78-8085



〈西宮駅前スタジオ〉  
西宮市馬場町6-20 東急エールズ  
西宮エスタジオ202-3号室  
☎0798-78-8085



### 特典

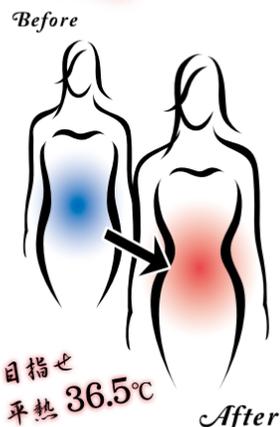
- 「シティライフを見た」で【温活ホットヨガ体験キャンペーン】
- ホットヨガ60分体験
- .....1回通常1,890円→**1,000円**
- さらに、体験コース後当日入会
- .....入会金3,150円→**2,100円**  
(2月末まで・要予約・新規の方のみ)

### OCT ONEが人気の理由

- 1 レッソンは1回毎の料金制
- 2 永久会員制で年会費なし
- 3 選べる曜日・時間・教室
- 4 ネットで24時間予約OK
- 5 マットレンタル料込

冷えた身体がぽかぽかに

末端を温め **血行促進** + 内臓を温め **機能回復**



同時に叶えるなら、ぬくもりサロン 芦屋へ

肩こり、腰痛、膝痛などが気になる方に

人気No.1コース  
ぬくもりコース(40分).....**3,240円**  
ゲルマ温浴20分+温芯ドーム20分

内臓脂肪・不調・深部の冷えに

玉川温浴コース(40分).....**3,780円**  
ゲルマ温浴(手足)20分+岩盤浴「玉川の湯」20分



有機ゲルマニウムの温浴で手足を、温芯ドームでお腹を同時に温めます。

## ぬくもりサロン 芦屋

芦屋市船戸町4-1 ラポルテ本館3階  
営/10時~20時 木曜定休  
温浴コーナー男女別 シャワールーム完備  
TEL.0797-26-7123  
http://hot-ashiya.com/



### 「シティライフを見た」で

- ぬくもりコース 初回約30分(ウエア込み).....**2,160円**
- 玉川温浴コース 初回約30分(ウエア込み).....**2,160円**  
(2月末まで・要予約・初めての方のみ)



### 天然温泉で「ホテル ラ・スイート」の新展開 海に囲まれた天然温泉で、健康&美肌へ

昨年12月に1周年を迎えた「神戸みなと温泉 蓮」は、厚生労働省が認定する京阪神初の温泉利用型健康増進施設。日帰り入浴料金で、露天大浴場や屋内大浴場を楽しめる。岩盤浴・溶岩浴、混浴温水プールなど多彩な施設も備え、本格和食を手頃な価格で味わえる御食事処やリラクゼーションラウンジは、休憩での利用も可能。

### 温活 Point

地下1,150メートルから湧き出る源泉かけ流し湯を楽しめる露天大浴場で、日々の疲れをリフレッシュ。湯冷めしにくく、肌がつるつるになる泉質が特徴。

## 神戸みなと温泉 蓮

(コウベミナトオンセンレン)  
神戸市中央区新港町1-1  
営/9時~24時 Pあり  
(日帰りでの施設利用で7時間無料)  
☎078-381-7000  
https://ren-onsen.jp/



### Menu

- 日帰り天然温泉.....平日 2,300円
- .....土日祝 2,700円
- ※予約不要。※表示料金に別途消費税・入湯税が必要。サービス料は不要。※館内着・タオル・バスタオル無料貸出。各種アメニティ。飲料1杯サービス付き。※日帰り温泉の利用は中学生以上。

### 特典

- この記事持参で日帰り温泉利用料.....**300円OFF**
- 平日2,300円→.....**2,000円**
- 土日祝2,700円→.....**2,400円**  
(4月3日まで)