

腰痛・ヘルニアでの足のしびれをはじめとする様々なカラダの不調 など

つらい腰痛、ヘルニアの足のしびれをオリジナル整体法で改善する腰痛専門院

寒くなってくると特に気になる慢性腰痛、ヘルニアの足のしびれなどの身体の不調。これらは放っておくと、悪くなる一方。腰痛専門院のサンライズ整骨院は、本当につらい慢性腰痛、ヘルニアでの足のしびれなどの不調でお悩みの方を、他院にはないオリジナルの整体法で改善へと導いてくれる。「今回一人でも多くの方に当院オリジナルの整体法の良さを知って頂きたいと思い、新春キャンペーンを実施する事に致しました!」と永倉院長。働きながら頑張るママさんが多数来院中。急なぎっくり腰や、腰の痛みには休日・時間外でも相談可能。まずは3回試してみてください。



利用者の声

腰痛で来ましたが、他に頭痛や足のむくみなど実はいろんな不調を持っていたことを引き出してもらえた感じです。今は大分良くなって、リラックスの為に来ています。
西宮市 Kさん

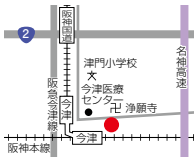


【今津】サンライズ整骨院

西宮市今津曙町3-2-101
診：8時半～12時、14時～19時半
※予約優先制
※時間外診療も可。相談を。
日曜・祝日・水曜午後・土曜午後定休

☎0798-38-8817

西宮サンライズ整骨院 で検索



Menu

- 初診料... 2,000円
- 施術料... 6,000円

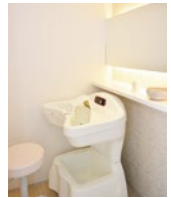
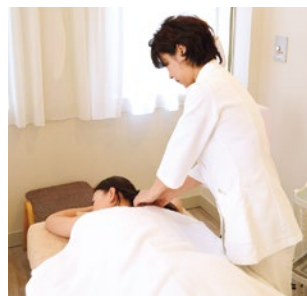
特典

予約時「シティライフを見た」で姿勢改善治療コース通常初回... 1回8,000円→3回1,980円!
(新規の方のみ・1日限定2名・予約20名に達し次第終了)

プチうつ・不妊症・生理不順・更年期障害・冷えなどの女性疾患

JR芦屋駅すぐラポルテ北館にオープン 女性による、女性のための鍼灸院

アクセスの良いJR芦屋駅前のラポルテ北館2Fクリニックエリア内にある同院は、清潔感と落ち着いた雰囲気が好評の女性向け鍼灸院。大阪の病院内付属治療室で経験を積んだ女性鍼灸師が「この不調なんとかして!」といった更年期の不定愁訴や、不妊の悩み、ホルモン分泌の乱れにも対応。もちろん、今の時期に特にツライ冷え症状には、代謝を上げるゲルマニウム温浴なども使ってアプローチ!相乗効果で改善へと導くという。経験豊富な女性鍼灸師に健康や美容のことなど、無料相談してから各種メニューを体験してみてください!



(上)女性鍼灸師が親切丁寧にマンツーマンでサポート。
(左)代謝UPに最適。20分間で約600キロカロリーOFF!

Menu

- 一般鍼灸... 40分4,800円
 - 不妊鍼灸・美容鍼灸... 60分5,800円
 - 「花粉症シーズン限定」... 4回×3,800円
 - よもぎ蒸し治療... 40分2,800円
 - ゲルマニウム温浴... 20分2,800円
 - ゲルマニウム温浴... 80分7,000円
- ※併用おすすめメニュー
不妊鍼灸+(よもぎ蒸し治療)、美容鍼灸+(ゲルマニウム温浴)など

特典

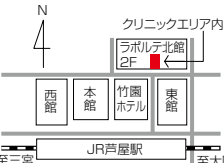
予約時「シティライフを見た」で
● 初診料→1,000円OFF!(2月末まで)

【芦屋】ココン芦屋鍼灸院

芦屋市大原町11-24
ラポルテ北館2F 204号
受/10時～19時
※完全予約制
木曜定休・日曜不定休 P有り
※ラポルテ駐車場を利用の際は、2時間サービスチケットあり

☎0797-25-2318

HPからの予約も可→http://cocon-ashiya.info/



『住みなれた街で働きたい』そんなアナタを待っています!

マチシゴト

職種 待遇 時間 勤務地 資格 給料 諸条件

求人コーナーへの掲載お申し込み・お問い合わせは
☎06-6338-0640 「求人コーナー係」まで

地元で働く女性のための求人サイト

マチシゴト

http://machishigoto.citylife-new.com/



毎月更新→

介護職(登録スタッフ)

求人

1日1時間、週1～の短時間でもOK
住宅型有料老人ホーム内勤務

ベネッセが運営する施設で働きませんか?ライフスタイルに合わせて短時間の勤務ができるのがメリットです。ホーム内の勤務なので移動がなく、「18時半～19時 A様の食事介助」など、ご入居者様と1対1のケアでお手伝い内容が決まっているから待ち時間もありません。また、登録スタッフ向けの研修もありますので安心してお仕事をいただけます。説明面談会も随時実施中(要予約)です。



介護で15年の実績。介護職員初任者研修資格を当社講座で取得すれば自己負担実費ゼロ、他社講座でも最大65,000円分を負担します!

(株)ベネッセスタイルケア

大阪市淀川区西宮原2-1-3 SORA新大阪21
受/9時～18時 年中無休

☎0120-55-6651

【広告コード:CL0012】

http://saiyo.benesse-style-care.co.jp/

※全国290箇所以上の高齢者向けホームを展開

求人概要

勤務地: グランタ夙川東 ケアステーション(西宮市神垣町6-13)
グランタ岡本(神戸市東灘区岡本6丁目13-3) ※シャトルバスあり

ご入居者様の介護・生活支援 介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)以上 有給休暇、介護福祉士資格手当ほか 給 基本時給1,450円、早朝・夜間1,813円(早朝6時～8時、夜間18時～22時)※日祝はさらに時給20%UP ※交通費の支給なし 時 6時～22時の間で1日1時間～、週1日～相談可

健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

今月のテーマは「外反母趾」。
神戸外反母趾センターの加納 芳郎院長にお話を伺いました。

Q 昔は痛かったけど、今は痛くないのでほっといても大丈夫ですよね?

A 結論からいうと外反母趾は進行性なので痛みがなくても歩くごとに悪化してしまいます。

実際に、当院に来られるお客さんの73%は「20～30年前から外反母趾だけその時は痛みがなかったから、ほっといたらここ1～2年で急に变形が進み激しい痛みが出た」という人達です。カラダの土台である足が崩れた状態のまま歩くので、歩きながらどんどん崩れがきつくなり、進行スピードも加速していきます。外反母趾になっている多くの方に、膝の変形や痛み、巻き爪、腰痛などの悩みが同時に起こっています。そういう二次トラブルが出て手遅れになり「こんな事になるとわかってたら、もっと早く対処してたのに…」と後悔する前に、正しい処置を受けていただくことをお勧めします。



神戸外反母趾センター(整骨院サキュレ院内) 加納 芳郎院長

42,000人の施術経験を持ち、手技で外反母趾の痛みを改善してきた「外反母趾」の専門治療家。親しみやすくユーモアがある人柄も人気。

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技による矯正

「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がかばい不格好なO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 プ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/

特典

新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約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→9,000円
詳しくはWEBでチェック! ※要予約(2月末まで)

プロボーカリストによる指導 声が変わる“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」を指導。初心者でも、音程がとれなくても、軽いエクササイズで肺活量がUPし、インナーマッスルを共鳴させることで不思議なパワーが湧き出てくるそう。「声量が出てきた」「エコーのように太く響きのあふ声になった」「高音域も地声で楽に歌えるようになった」「汗をかきながら思いっきり声を出せて気持ちいい」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、性別問わず、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。体験レッスンで声や体調の変化を実感して!

生徒さんの声

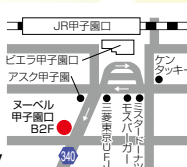
- 予想以上のトレーニングで身体全体を使った発声法を初めて知った。気持ちの良い汗をかき、爽やかな気分になり、力一杯声を出したにも関わらず、喉も全然痛くない! (60代女性)
- 出産後、このレッスンが自分自身と向き合う時間、ストレス解消にとっても役立っている。思い切り声を出し、身体も使うので汗も出てスッキリ好きな歌でスポーツ以上の成果を感じ、先生との会話は健康や生活、人生の楽しみの1つに。(30代女性)
- 予想とまるで違うトレーニングに面喰いしました。今では階段で5階まで昇っても息切れせず、確実に肺活量も増えた実感が!今後も楽しんで続けたい。(50代男性)

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 全・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
(2月末まで・新規の方のみ・要予約)