

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…」 「最近になって膝や腰にまで痛みが…」等、外反母趾をそのままにしているとバランスを崩し膝痛・腰痛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。遠くは沖繩・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!



【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
営業/10時~14時 16時半~21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/>



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きるように。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。(50代女性)

特典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で(7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→9,000円
詳しくはWEBでチェック! ※要予約

健康な暮らしを送ろう カラダの調子を整える

巻き爪・たこ・魚の目・かかとの乾燥・ガサガサ・外反母趾など
**フットケア専門サロンで足のトラブル改善
巻き爪や魚の目に対応、爪切りのみもOK**

初夏に気になるかかとのガサガサ、タコや魚の目、巻き爪から爪の変形や割れといったトラブル、足の悩みはフットケア専門サロンにお任せ。爪切りのみも歓迎。シニア向け施設への出張など気軽に相談を。



ヘルパーの資格も持ち、日常のセルフケアもアドバイスしてくれる中塚さん。

**ドイツ式フットケア&巻き爪ケア専門サロン
Jardin <ハルディン>**
芦屋市上宮川町5-12 サンロイス103
JR芦屋駅南口より徒歩1分
営業/9時~18時
日祝定休 近隣にコインPあり
完全予約制 ※時間外は要相談
0797-38-2468

特典
「シティライフを見た」で
●お試しフットケア ……通常7,560円→5,400円
●ネイルカラー ……2,160円
●高齢者の方の爪切り&フットケア ……4,320円
●大好評! 痛くない巻き爪ケア ……5,400円~10,800円
※お子様連れOK<予約時にお伝え下さい>
(7月末まで・要予約・新規の方のみ)



参加無料 妊活セミナー
日時 **8/12 [日]** 14:00 ~ 16:30
場所 **神戸国際会館9F(大会場)**
(神戸市中央区御幸通8-1-6)

第1部 14:05~14:50
「日々進歩する培養室」
【講師】英ウィメンズクリニック 培養部門部長 古橋 孝祐さん

第2部 15:00~16:00
「これから体外受精をお考えの方へ」
【講師】英ウィメンズクリニック 理事長 塩谷 雅英 先生

これから体外受精や顕微授精を受ける予定の方、体外受精を受けたけれど納得の行く結果が得られなかった皆さん、あるいは将来の選択枝として考えたい方、あなたに最適な治療のヒントがきっと見つかります。この機会に、ぜひご参加ください。

英ウィメンズクリニック
理事長 塩谷 雅英 先生
1985年に島根医科大学卒業と同時に京都大学産婦人科に入局。1994年に医学博士(京都大学)となる。その後2000年2月まで神戸市立中央市民病院に勤務。2000年3月不妊専門クリニックとして英ウィメンズクリニックを開設。

※公開講座の後は個別にご相談できる時間も設けております。定員がございますので、早めにお申込みください。

○脚矯正、美脚、脚やせ、むくみ改善など
**「O脚は治らない」と諦めた方へ
専門整体院で美しい立ち姿作り**

「足がキレイに見えない」「恥ずかしくてお気に入りの服が着られない」など、O脚に悩む人は多い。姿勢や歩き方などが原因とも言われ、健康状態にまで影響を及ぼすことも。O脚専門の同院は5~10回ほどの施術で効果を感じると評判。「施術による矯正はもちろんですが、生活習慣全般の改善ができるようセルフケアについてもアドバイスします」と大江先生。長年の悩みだったO脚とサヨナラするなら、お得な初回限定キャンペーンをぜひ利用してみよう!

O脚・美脚専門整体院スタジオゼロ
神戸市東灘区岡本1-3-2
サラフィオーレ2F南
JR摂津本山駅徒歩1分
営業/13時~20時(火・水曜10時~20時)
日祝定休
摂津本山 スタジオゼロと検索
078-862-5567
<http://kobe-okyaku.com/>

(上)理学療法士として医療現場で経験を積んだ大江先生。「まずはどのような症状か、じっくりとお話しをお聞かせください」
(左)写真のように内もも、膝、ふくらはぎ、内くるぶしのどこか1点でも離れていればO脚の可能性アリ!鏡の前でチェックしてみよう。

改善エピソード
・セルフケアアドバイスも実践し、O脚が治っていくことを実感。施術は痛くないので、不安に思っている方にオススメしたいです。(40代女性)
・O脚が原因なのか、脚の疲労感やむくみに悩まされてきました。通院してから症状が緩和し、見た目も健康状態も自信の持てる脚になりました。(30代女性)

特典
「シティライフを見た」で
●初診料3,000円+施術料5,000円→3,980円
●施術時間:一回30~40分(カウンセリング込み)
●新規の方のみ。1日限定3人。2回目以降は5,000円。
(7月末まで)

あしやを歩くスタンプラリー
~涼を感じる 夏の芦屋編~
7/1(日)~8/31(金)
芦屋市内に設置の「あしやを歩くスタンプラリー」パンフレットをもってスタンプを3つ集めよう。アプリでの参加の場合は「芦屋歩記」をダウンロードください。賞品はプラチナ(1万円相当3名分)・ゴールド(5千円相当10名分)・シルバー(2千円相当30名分)の各コースから応募できます。
TEL:0797-23-2071 (芦屋市商工会事務局)

はじめてダンス
7/3(火)・17(火)
子どもクラス(対象:小学6年生まで) 17時半~18時半
一般クラス(対象:中学生から) 18時40分~19時40分
ストリートダンスの動きをベースにした初心者向けダンスレッスン。ストレスも運動不足も解消して、明日からの仕事の効率をアップしよう!毎月第1、第3火曜日開催中!
神戸ハーバーランドスペースシアター 参加無料
TEL:078-360-3335 (神戸ハーバーランド株式会社)

ハーバーマーケット
7/1(日) 11時~17時 ※雨天・荒天中止
ハーバーランドのメインストリート「神戸ガス燈通り」に手作りのお店がずらりと集合。神戸でおなじみのラジオ局による「マーケットライブ」を同時開催。明るい歌声に耳をこたえながらお気に入りの一点を見つけて。
ハーバーランド神戸ガス燈通り 参加無料
TEL:078-360-3639 (神戸ハーバーランド総合インフォメーション:10時~19時)

**シンプルな正体
ディック・ブルーナのデザイン展**
開催中~7/29(日)
月曜休館(7/16は開館、17は休館) 10時~18時(入館は17時半まで)
絵本「ミッフィー」(うさこちゃん)シリーズで知られ、2017年2月に惜しまれながら亡くなったオランダ人絵本作家、ディック・ブルーナのデザイン原画やスケッチなど約500点を展示し、ブルーナの「シンプル」を紹介する。
伊丹市立美術館(伊丹市宮ノ前2-5-20)
入館料:一般700円/大高生350円/中小150円
TEL:072-772-7447

EVENT 阪神・神戸イベント
コンサート ギャラリー
催し ミュージアム
講座・講演
あなたの街の情報を
お待ちしております!
メール play@citylife-new.com
※応募・掲載希望月の前月8日まで(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

**神戸野菜学08
なすを学ぶ、調理する、食べる**
7/29(日) 12時~15時
「はっぱや神戸」とKIITOが共に企画する、「旬の野菜」をテーマに、各回、料理するひと・栽培するひと・広めるひとの3人から、野菜について学ぶ「神戸野菜学」。野菜を様々な角度から学ぶことで、よりおいしく食べるための知識を深めていく。
デザイン・クリエイティブセンター神戸(神戸市中央区小野浜町1-4) 参加費:2,000円(材料費、試食込) 定員:20名 申込:デザイン・クリエイティブセンター神戸Webにて(6/26 11時~7/22 19時まで) ※抽選の結果は7/24(火)に連絡あり。TEL:078-325-2235

高瀬佳子ピアノリサイタル
~音の彼方へ~
7/14(土) 14時(13時半開場)
プログラム
・モーツァルト ピアノソナタ 第17番 変ロ長調 K.570
・ベートーヴェン ピアノソナタ 第21番 「ワルトシュタイン」 Op.53
・バッハ=ブゾーニ 無伴奏ヴァイオリンのためのパルティータから「シャコンヌ」
・シベリウス ロマンス Op.24-9
・舟歌 Op.24-10 悲しきワルツ Op.44-1
・十河陽一 彼方へ ~ピアノのための~
兵庫県立芸術文化センター 神戸女学院小ホール(西宮市高松町2-22) 入場料:一般3,000円/学生1,500円 ※すべて自由席、未就学児は入場不可
TEL:0798-68-0255 (芸術文化センターチケットオフィス:月曜を除く10時~17時)

七タライブ/二胡&津軽三味線
7/7(土) 18時~21時 (演奏19時~)
アーティスト:王秀華&久保比呂誌
淡路島カレー&カフェ ストロベリーフィールド(西宮市鳴尾町1-3-21-204) 参加費:4,000円(ワンプレート・ドリンク付き) ※要予約
TEL:0798-31-1430

D.K.House限定SHOP
7/5(木)~7(土) 11時~18時(最終日は17時)
神戸住吉wishにてママさんの手作り雑貨や多肉植物を販売。可愛い雑貨がプチプライスで手に入るチャンス。お気に入りの雑貨を探しに行こう。
神戸住吉wish(神戸市住吉本町2-20-26) 入場無料
TEL:080-8512-5518 (土井)

「チャベック兄弟と子どもの世界」展
7/1(日)~9/9(日) 月曜休館(7/16は開館、17は休館) 10時~17時(入館は16時半まで)
チェコの作家カレル・チャベック(1890-1938)と兄のヨゼフ・チャベック(1887-1945)。日本ではほとんど紹介される機会がなかったヨゼフの油彩やパステル画、ドローイング、カレルによる「ターシエンカ」の写真やデッサンなど、チャベック兄弟が子どもたちに注いだ温かい視点で生み出した作品を展示する。
芦屋市立美術館(芦屋市伊勢町12-25) 入館料:一般800円/大高生600円/中学生以下無料
TEL:0797-38-5432