

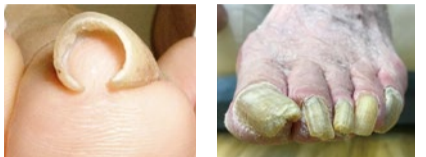
巻き爪・たこ・魚の目・かかとの乾燥・外反母趾など

「巻き爪」「爪切り」足の悩みは フットケア専門サロンへ

巻き爪、タコや魚の目など痛くて辛い毎日をお過ごしの方。足のトラブルから解放されたいなら、フットケア専門サロンのハルディンへ。足を出すのは恥ずかしいとためらいがちだけど、同店はプライベートサロンなのでその点も心配なし！足のトラブルによる痛み以外にも、自分では切りにくい爪切りや足の手入れだけでもOK！分厚い・変形しているといったシニアの爪ケアにも柔軟に対応してくれる。「汚い」「恥ずかしい」とためらわなくて大丈夫！まずは気軽に相談してみてください！



巻き爪は「切らない」「痛くない」と評判の同店へ。また自分では切りにくい分厚い爪の爪切りも任せ！オーナーはハルパー有資格者なので施設への出張もOK。気軽に相談を。



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
日曜定休 近くにコイン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>
(9月末まで・要予約・新規の方のみ)

自律神経失調症・腰痛・肩痛・骨盤矯正・姿勢矯正 など

痛みのない施術が口コミで評判 根本原因改善で夏の疲れを吹き飛ばそう

連日の猛烈な暑さ、室内外の急激な温度差もあって、夏の疲れが残っている方も多いはず。その主な原因は内臓の不調や、自律神経の乱れによるもの。西宮の整体&ヒーリング「かつげん堂」では、「体幹を整える」というアプローチ方法で、これらの不調を根本原因から追及し、改善へと導いてくれる。その人の症状や状態にあわせた最善最適な施術方法をオーダーメイドで組み立ててくれるので、安心して任せられるという声が多い。おうちでのセルフケアの方法や普段心掛けるべき生活習慣なども丁寧に教えてくれるので、気になる症状がある方は一度相談に訪れてみよう。



おうち系の治療院なので、ゆったり落ち着いた癒されながら施術を受けることが出来る。

「かつげん堂」4つの特徴

1. 眠ってしまうくらい痛みのない施術
2. 完全予約制&完全プライベート空間
3. 西宮北口駅すぐ、アクセス良好
4. 簡単に効果的なセルフケアを習得できる

整体&ヒーリング かつげん堂

西宮市高松町10-22
アムール西宮北口202号
営業/9時~21時
不定休 完全予約制
☎080-4029-4768



Menu |

- スタンダードコース(全7回) ... 5,400円(1回あたり)
- 【得意とする症状】
自律神経失調症、腰痛の痛み、骨盤矯正、姿勢矯正

特典 |

- 初回検査料 2,000円 → **無料!** (9月末まで)

伝言板

教えます

■ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871 松本楽器

■発声・歌唱指導致します チカ 豊中市 saengerchika@gmail.com

■お琴教えます 出張可 ☎06-6852-3395 今井

■出張着付け きものぺこら舎 http://kimono-pekorasya.com

■箏・三絃教室 淀の会 長野雅子 090-3996-9514 JR千里丘駅 http://www.yodonokai.com

募集

■レンタルスタジオ阪神西宮すぐ ダンス各種、楽器練習等 1時間 千円 http://studio-marimita.com

■売ります・買います
■レコードCD出張買取致します ☎06-4862-4684 スノーレコード http://www.snowrecords.jp

結婚

■縁はタイミング! お世話します 0798-74-0359 音楽園仲人松本

■阪神間で質の高い良縁紹介! マリッジ宝塚 ☎0797-88-3746

申込方法

「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)>2,700円
【教えます】のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ・伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengon@citylife-new.com
問合せ / 06-6338-0640

編集後記

プロから学ぶ「生活上セミナー」(P10、P11)は、日々の生活を豊かにしてくれる技術や知識を学ぶことができる参加無料のセミナーです。シティライフが主催し、20回を超える開催を重ねてきました。今回もバラエティに富んだ様々なセミナーがありますので奮ってご参加ください。(録)

つい最近子どもが大好きなアーティストのライブに付き添いで行ってきました。ライブが始まるとその臨場感と盛り上がり子どもも自分の方が夢中に。年齢やジャンルに関係なく自分が夢中になれる何かを見つけて素敵だと改めて思いました。皆さんもプレミアム体験会(P.2~)に参加して、夢中になれる何かを見つけてみてはどうでしょうか。

入社して2ヶ月が経ち、今回初めてグルメのページをディレクションしました。前職が飲食業の自分にとって、地元の魅力あふれる料理店を、皆様にお伝え出来るのが嬉しく思います。今月号はイタリアランチ&ドルチェ。近年のグルメはブーム再燃の傾向。平成のイタめブームが、令和の新時代にも訪れる予感がゴイゴイです!(みず)

この秋、引っ越しを予定しています。新しい家具や家電を探したりするのは楽しいのですが、荷物の整理はなかなか進みません。懐かしの本や雑誌が出てきて、つい読んでしまったり、手放すのが惜しくなったりで、片付かない日々が続いています。こんな調子で無事に終わるのでしょうか。(まえで)

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

今月のテーマは「外反母趾」について。神戸外反母趾センター サキュレの加納先生にお話を伺いました。

以前痛くても、今痛くないならもう気にしなくても大丈夫ですよ?

A 外反母趾は進行性なので、要注意です。今、痛くなくても歩くたびに悪化してしまいます。

当初、痛みがないのは、よくあることです。実際、当院でも73%の方が「数十年も前から外反母趾だけど、当時は痛くなかった。放っていたらここ1~2年で急に変形が進み、激しく痛む」というて来院されます。その理由は、身体の土台である足が崩れた状態のまま、歩き続けているからです。次第に崩れが深刻になり、進行スピードも加速していきます。多くの場合、膝の変形や痛み、巻き爪、腰痛といった二次トラブルにつながります。二次トラブルに悩み、手遅れになり「こんなことになるなら、もっと早く対処していたのに…」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 サキュレ 加納 芳郎先生

76,000人以上の施術経験を持ち、手技で外反母趾の痛みを改善してきた「外反母趾」のスペシャリスト。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・むくみ など

「手術なし」手技で改善 医師や看護師も通う外反母趾の専門院

「足が痛くておしゃれな靴が履けなくなった」「手術しかない!」と言われて・・・など、外反母趾の悩みに、兵庫県で初となる手技矯正で、それぞれの状態に合わせた効果的な施術をしてくれる同院。自身の腰痛が小学生時代の足の負傷に起因していた経験から、足の重要性を痛感し、足のトラブルを学んできた加納先生。開業後76,000人以上の外反母趾に対応。7割が10回以内に痛みの改善を実感。



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・・・まずは気軽に相談を。

特典 |

- 「シティライフを見た」と予約で (9月末まで) 新規の方、初回限定「外反母趾矯正」が両店舗で**OPEN記念特別価格!**
- 片足(40分) 9,800円 → **4,000円**
 - 両足(60分) 18,500円 → **5,000円**
- ※「初回料金完全返金保障」満足しただけの場合、初回料金を全額返金!(次回予約を取られた場合は返金保障の対象外)

神戸外反母趾センター サキュレ

元町院 神戸市中央区三宮町 3丁目9-13 林ビル5F 営業/10時~14時 ・16時~20時 (土曜午後15時~18時) 日・祝・水曜午後定休 ☎078-381-9222

【元町分院】 尼崎市武庫之荘1丁目7-14 プラネックス武庫之荘101号 営業/10時~14時 ・16時半~20時半 土10時~14時・15時~18時 (最終電話受付15時) 日・祝・水曜午後定休 ☎06-6433-0022

【本院】 木村製菓 3階住友銀行 8階 阪急神戸線 西宮北口駅 徒歩約10分 HPはこちら

CROSS WORD

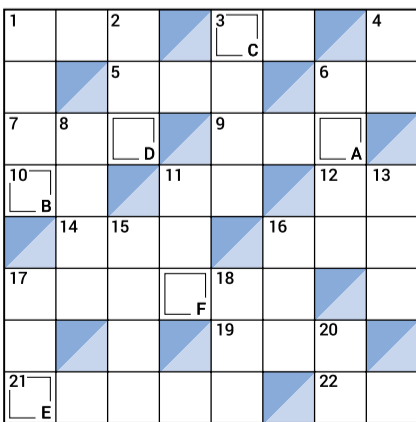
応募方法 / はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日メチ)

応募先 / FAX: 06-6368-3505 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

●8月号の答え エノコログサ

ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)



解答

A	B	C	D	E	F

タテのキー

- 1 二百十日あたりにやってくる とされる「目」のある嵐
- 2 行水や洗濯に使う。佐渡では船としても使われる
- 3 鶴岡八幡宮で暗殺された源
- 4 子を持って知る〇〇の恩
- 6 ハロウィーン、シンデレラといえばこの野菜
- 8 立秋前は暑中見舞い、立秋後は〇〇〇〇見舞い
- 11 秘して言わないこと。〇〇〇〇
- 13 土佐の一歩約り、サザエさんの弟
- 15 筆を選ばないが筆を誤ることもある
- 16 試みに食べるのは試食、試しに飲むのは
- 17 ロクサーヌに恋をした鼻の大きい〇〇〇・ドベルジュラック
- 18 ぶるんづるんとした菓子
- 20 切れるとパンツが落下する

ヨコのキー

- 1 春の女神は佐保姫、秋の女神は〇〇〇姫
- 3 しめて良い、塩焼きのみそ煮もつまい青魚
- 5 玉詰め瓶に入った清涼飲料。レモネードが名前の由来
- 6 布団の上からつり下げる虫よけの網
- 7 家にいません
- 9 ヤゴの成虫
- 10 やるだけやったら天に任せよう
- 11 川上からドンブラコと流れてきたフルーツ
- 12 ⇄地上
- 14 日本の四大島で一番小さいのは
- 16 T、Y、ボロ、カッター、P、V
- 17 10月から10%に
- 19 ニュートンや白雪姫にゆかりの果物
- 21 北欧の国
- 22 模様がない〇〇の布