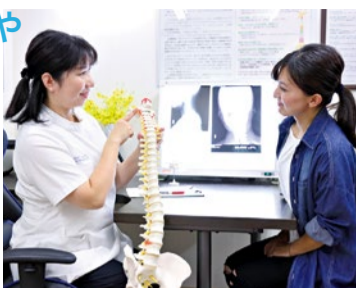


頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

首と骨盤の高度な施術で様々な痛みやコリ・しびれなどの不調を根本改善 初回で95%以上の方が効果を実感

全国でも希少な上部頸椎(首)への高度な施術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている中瀬古先生。痛みや不調の原因である首と骨盤を、ボキボキせず安全・正確に調整、初めての人でも安心な優しい施術に定評がある。姿勢や猫背・筋肉のコリや関節の不調などを改善し、脳からの神経伝達を良好にするので、血流・自律神経・ホルモンバランスやリンパの流れも整えてくれる。免疫力アップにも効果的。頑固な首痛・肩こり・背中の痛み、長年の腰痛や膝痛・股関節痛、しつこい頭痛・めまい・しびれ・狭窄症など、あらゆる症状に対応でき、自律神経不調やストレートネックにも有効。男女問わず人気で、現役の医師・看護師も訪れる。姫路・宝塚・西宮などからも来院が多い。リピーターも多く「もっと早く知りたかった」「一瞬の施術でこんなにラクになるなんて」という声が続々。どこに行っても改善しない人はぜひ試してみてください。



わかりやすい説明と丁寧なカウンセリングが人気。触診・姿勢分析器・レントゲン分析などで正確に検査する(希望者は提携クリニックでレントゲン撮影可)。

利用者の声

※下記以外にもHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!

- たった1回の施術で手足の先までポカポカして血流が良くなったと実感しました。目がスッキリして体が軽くなりました。長年の肩こりや腰痛がこんなに楽になるとは。これからも通わせていただきます。(50代 女性)
- 今まで朝起きた時から頭痛で辛かったり、めまいに悩まされていました。施術を受けて以来症状がなくなり、今では薬を使わなくなったのにはとても感謝しています。肩こりもずいぶん緩和されています。(40代 女性)
- 院内は貸切でリラックスでき、先生と何でもお話することで気持ちもスッキリ軽くなります。首・肩・背中の痛みも取れ嬉しかったです。(30代 女性)

「上部頸椎には重要な血管や神経が集中し、自律神経やリンパ節も含まれ、ホルモンバランスにも影響しています。首の歪みが血管や神経を圧迫しコリを生じます。骨格バランスも崩す事になるので、首へのアプローチが症状改善と再発防止へとつながります。」と語る院長の中瀬古みちる先生。



専用ベッドを用い、身体に負担をかけず安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。全身の筋肉や関節が一瞬で緩み、肩甲骨周りがほぐれ骨盤バランスが整う。肩こり・腰痛や呼吸もラクに!
女性ならではの悩みに親身に対応してくれ、延べ3万人以上の施術実績を持つ、上部頸椎と骨盤調整のスペシャリスト。



【六甲道】上部頸椎・骨盤矯正

すまいるカイロプラクティック

神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1階
営/10時~14時、16時半~19時(土曜10時~17時)
火・日曜・祝日定休 要予約 HPより24時間予約可
※12/11(水)・14(土)休み、
11/23(土祝)・12/10(火)・15(日)営業
年末年始休み12/29(日)~1/3(金)

☎078-843-3318

すまいるカイロ 整体 灘区 で検索



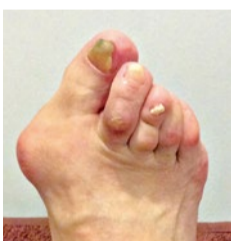
特典

- 「シティライフを見た」で年末特別料金
● 大人初回8,500円→2,000円(77%OFF)
(初検料3,000円 + 施術料5,500円)
- 初検料・カウンセリング料 無料
初回は約45分(検査・カウンセリング込)
(12月末まで・要予約・新規の方のみ)

手術を勧められた重度の外反母趾・巻き爪・モートン病

「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、足のトラブルを研究してきた加納先生。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。



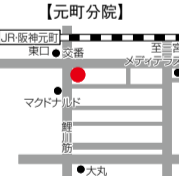
外反母趾をそのままにしているとバランスを崩し膝痛・腰痛や寝たきりといった重大症状に発展することもある。まずは気軽に相談を。

特典

- 「シティライフを見た」と予約で(11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」満足いただけなかった場合、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/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



本院
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/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



無料 外壁塗装で失敗しない市民講座

「あんしん塗装市民講座事務局」は開業より、塗り替えリフォームのトラブル相談を数多く受けてきました。代表の古波蔵正義氏(日本建築塗装職人の会より全日本ベスト塗装店賞を受賞)は、これまでの経験を生かして消費者が失敗しないためのガイド本を出版。マスコミでも取り上げられ話題になっています。

講座では、塗料の選び方や業者選びのポイント、見積書の見方、手抜き工事やされない方法などを紹介し、受講者からの質問にも答えられます。

【お申し込み先】
☎0120(060)0959
FAX 06(75)15008
www.paint-kobac.com
※お申し込み先は必ずこのURLからお願いします。
※お申し込みは先着順。
主催/あんしん塗装市民講座事務局
〒650-0005 神戸市打出町1-6

【市民講座会場】
芦屋市民センター 403室
11/2(土) 10:30~12:00
11/22(金) 13:30~15:00
西宮市民会館 303号室
11/8(金) 10:30~12:00
西宮プレラホール 会議室
11/17(日) 10:30~12:00
甲東ホール 会議室
11/28(木) 13:30~15:00

【講師】古波蔵 正義
紹介された話題のガイド本をもれなくプレゼント。

カラダの調子を整える

健康な暮らしを送ろう

体の不調に悩まされているなら、健康を作るプロの知識と技に頼ることも選択肢の一つに。

意外と知らない「自律神経の乱れ」とは?

自律神経とは、自分の意思とは関係なく内臓の機能を調節して、心臓・呼吸・血流など体内の生命維持を行うための神経です。交感神経(アクセル)と副交感神経(ブレーキ)に分かれ、どちらか一方に大きく偏ってしまった状態が続くと、心身の状態も不安定になり「自律神経の乱れ」に繋がります。自律神経が乱れると頭痛・めまい・肩こり・免疫低下・不眠など様々な症状が出てきます。原因としてはストレス・食生活・運動や睡眠不足・疲労です。意外と多いのが気温や気圧の変化、また長期の首・肩こりによる自律神経の乱れです。ホルモンバランスと自律神経も関わりが深く、特に女性は注意が必要です。季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れるので気をつけましょう。

首は自律神経や血管が集中する箇所。違和感があれば早めに専門院に相談して適切な施術を受け改善しましょう!



すまいるカイロプラクティック 院長
中瀬古 みちるさん

全国的にも希少な上部頸椎と骨盤調整のスペシャリストで、多くの人に支持されている。自身も、上部頸椎カイロで頭痛・腰痛・アレルギーなどの症状が改善。延べ3万人以上の施術を行い、インストラクターの資格を持つ実力者。

自律神経を整えるために、次の4つのことを心がけましょう

1. 朝起きたら必ず太陽の光を浴びる。
2. 朝、コップ1杯の常温の水または白湯を飲む。
3. ウォーキングなどの運動を心がける。
4. ゆっくりとぬるめ(38~40℃)の湯船につかる。



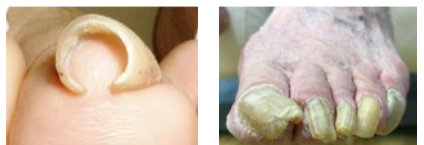
巻き爪・たこ・魚の目・かかとの乾燥・外反母趾など

「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。足を治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「切りにくい」「痛くない」と評判の同店へ。ま自身では切りにくい爪の爪切りもお任せ! オナーはへルパ!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/9時~18時
日曜定休 近くにコインパーキングあり
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 5,500円
- ネイルカラー 2,200円
- 高齢者の方の爪切り&フットケア 4,400円
- 大好評!痛くない巻き爪ケア 5,500円~11,000円
- ※お子様連れOK<予約時にお伝え下さい>
(11月末まで・要予約・新規限定)

きっとすべての女性がステキなママになれる。わたしたちはそう信じています。

❖ 不妊治療専門のクリニック

各種治療、検査を行えることはもちろん、最先端の医療設備と技術を持つ不妊治療に特化した総合クリニックです。専門分野に長けたドクター20名以上が揃い、170名以上のスタッフ全員が日々患者様をサポートしております。

❖ それぞれの患者さまに応じた適切な医療を

不妊治療には様々な要因があり、その治療法にもいろいろアプローチの方法があります。当院では男性・女性、お身体の体質、心の要因など多岐にわたる要因をしっかりと究明した上でみなさまに最良の治療をご提供しています。患者さんと向き合い、まずはしっかりと検査を行い、納得いただけるような関係性を築くことを何よりも大切にしています。どうか一人で悩まず、あなたの声をお聞かせください。

不妊治療/体外受精/男性不妊
英ウィメンズクリニック
神戸市中央区三宮町1-1-2 三宮セントラルビル2・7・8F
診療日時(予約制)/平日 8時半~16時
土日祝 8時半~15時
☎078-392-8723 英ウィメンズクリニック