

カラダの調子を整える

痛みを放っておくと、姿勢やカラダのバランスを崩すことも…。まずは痛みの改善からスタートしましょう。

腰痛・ぎっくり腰・座骨神経痛・関節の痛みなど

腰の痛みが出やすい季節到来 腰痛専門院で根本改善しよう

昼夜の気温差が大きくなるこの季節は腰の痛みが出やすく、ぎっくり腰になる方が増えるのだとか。紅葉堂は腰痛を専門に施術をおこなっているため、慢性腰痛、ぎっくり腰の痛みの原因を根本改善することができる。また、治療と同時に、腰痛にならないための「正しい」座り方や立ち方など『体の使い方』の指導もしてくれる。自分で動けず運ばれてきた人が歩いて帰れるほどになる治療で、腰の痛みを改善しよう。



JR高槻駅西口より徒歩2分



【得意とする症状】
ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、
脊柱管狭窄症、座骨神経痛など

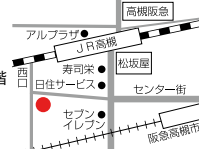
完全予約制

腰痛専門施術

筋肉整体 紅葉堂 (モミジドウ)

高槻市上田辺町7-17 東第2ビル1階
営業/9時~20時
月曜定休

☎050-7131-3306



特典 |

「シティライフを見た」で

●初診料……………3,100円→無料(11月末まで)

●施術(45~90分)……………一律6,700円

※都度払い ※症状による金額変動や回数チケット販売なし

肩こり・腰痛・五十肩・冷え症・むくみなど

本場の中国整体で、頑固な痛みを改善 毒素老廃物を排出し、免疫力をアップ

茨木でオープン15年を迎えた「楽楽堂」は、指や掌、肘を使った様々な手技を用いた施術を得意とする。普通の整体マッサージとは違い、全身のバランスを調整することに重きを置く本場中国仕込みの手技なので、肩・腰・関節の頑固な痛み改善はもちろん、人間本来のパワーである免疫力を高めてアレルギーや感染症に強い体を養う効果もあるそう。「病院に行っても治らなかったのに、ここに来て良くなった」という声も多数。保険治療対応もしているので、持病をお持ちの人や慢性的な不調を感じている人は、一度相談に訪れてみよう。



院長 李占法 (リセンホウ)



中国で何度もメディアに取り上げられたことがある李先生は、この道30年のベテラン。東洋医学の経絡とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

中国整体 楽楽堂

茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F

受/9時半~20時半

無休 予約優先

☎072-623-6789

http://raku-ibaraki.jp/

JR茨木 楽楽堂 で検索



Menu |

全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース

●40分……………4,500円 ●70分……………7,000円

●60分……………6,000円 ●90分……………8,500円

※お得回数券あり

「楽楽堂整体院」にて各種保険取扱

手やベッドのアルコール消毒などコロナ対策万全

特典 |

「シティライフを見た」で

●各コース(初回のみ) 2,000円OFF! (11月末まで)

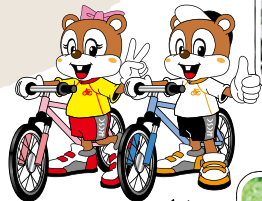
レック!! コギコギ!! エクササイズ!!

秋のおでかけは

関西サイクルスポーツセンターへGO!!

こどももおどろも楽しめる
自転車のテーマパーク

大阪府河内長野市にある、こどもおどろも楽しめる自転車のテーマパーク! 楽しいパークアトラクションや、イベント、キャンプ場などエンターテイメントが盛りだくさん! 爽やかな秋空の下で関西サイクルスポーツセンターをおもいっきり楽しもう!



サイクルコースター
モッズ



変わり種自転車



サイクリングコース



リッキー・リンリンの
「森の立体迷路」



くるコプター



サイクルリージュ



スカイサイクル
ウォーカー



ポッポサイクル

パーク内にはキャンプ場も!

日帰りBBQや
ご宿泊もOK!
ご宿泊者様には
お得な割引特典も!

要予約



予約は
こちらから



SUSTAINABLE GOALS

SDGsが達成された社会を目指すための取組も行います。

11/20(土)・21(日)・23(火祝)

11/20 10:00~17:00 11/21-23 9:30~17:00

「オシャレにかわいくエコを実践しよう!」とはじまったロハスフェスタがプロデュースする「関西サイクルロハス」を今年も開催いたします! 想いのこもった手作り雑貨、グリーン、フードなど、ココでしか出会えないモノ、コトがたくさんあります。ロハスな生活スタイルを、みんなで楽しみましょう。

※荒天の際は、中止になります。
※別途入場料等はかかりません。
※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。



関西サイクルスポーツセンター

大阪府河内長野市天野町1304
営/平日・土 10:00~17:00、日祝 9:30~17:00(季節により変動あり)
火曜定休(11/23は営業)

TEL.0721-54-3101

http://www.kcsc.or.jp/



関西サイクルスポーツセンター 入場半額クーポン

利用人数
おとな(中学生以上) 通常800円 → 400円 名様
子ども 通常500円 → 250円 名様

ご来場人数をご記入の上、入場ゲートチケット販売窓口にご提出ください。
有効期限: 2021年11/29(月)まで

- 1枚につき5名様まで有効
- 他割引との併用はできません
- シルバー(60歳以上)は割引対象外です
- 2歳以下の方は無料です

CLE

編集後記

緊急事態宣言も解除され、まちの雰囲気もようやく日常生活を取り戻しつつあるように感じます。淡路島のロハスフェスタを皮切りに、シティライフのイベントも再開し始めています。まだ油断はできませんが、感染予防や対策をしっかり行いながら、安心して実施し、地域の活性化に寄与していきたいと思えます。(コサオ)

長女の運動会を観覧。昨年はコロナの影響で運動会が中止となったために感傷もひとしおで、娘が友達と力を合わせて演技する姿を頼もしく、嬉しい気持ちで見ました。生活様式が一変してしまいましたが、無くなってほしくない、無くなってはいけないことが多くあることを再認識した一日でした。(鉄)

たまの筋トレ、ウォーキングはしているのですがリズムがバラバラな生活をしていると体重は増えるし、肌は荒れるので最悪です。今回の巻頭は「美・健康」です。僕もこの2つを意識してリズムの良い生活をしながら来年に向けてパワーアップしたいと思っています。(たろう)

11/5から約1ヵ月間、今年も開催される「茨木おいもグルメフェア」。期間中は茨木産のさつまいもを使ったスイーツや食事など、限定のオリジナルメニューが登場します。さらにスタンブラリーやインスタグラム投稿企画などコンテンツも盛りだくさん。地元グルメを回って食欲の秋を楽しもう。(まえて)

コロッケ・トンカツ 洋食のいろは
新鮮野菜 木屋青果店
塩干・乾物 八百伊食品
くだもの くらい果実店

根本鮮魚店
肉づみ屋
北岡園
ライフキッチン

たこ焼き・貝焼き・お好み焼き
おたふく石
ジュエリーアンリ
新鮮野菜
新治青果店
衣料整理
いきいきハウス

安さ・新鮮・便利 センター街中央
☎072-685-1755
高槻市高槻町18-1 営/あさ10時~7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart
毎日フードネットマート 安い!

高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
蛍池店 豊中市蛍池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777
片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405