

～リラクゼーションルームのご案内～

045-471-1733(要予約)
終了時間はいずれも施術終了の時間です
*施術者は全員女性です

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント(フェイシャル)	東洋医学をベースにアロマの香りにつつまれて、自然な植物オイルを使い、顔、肩、首をやさしくトリートメントします。	第3水曜日 第4月曜日 13時～17時(増田)	30分 3150円
アロマトリートメント(ボディ、フェイシャル、ヘッド)	《ヘッドトリートメント》 頭蓋骨と髪間の薄い皮にも筋肉があって、その筋肉が凝るって知ってましたか? ほぐすととってもスッキリします。	第1水曜日 14～17時 第2・4水曜日 10～13時 第2・4木曜日 14時 第1・3金曜日 14時～17時 第5水・木・金曜日 14時～17時(中川)	30分 3150円 60分 6300円 ヘッド 5分 500円
アロマボディトリートメント	《20種以上の高品質な精油から貴方のための香りを探しホババ油でマッサージオイルを作ります》気候変化でからだのバランスが崩れやすい季節。時間をかけて全身を緩めその日の心地よさを見つけながら手技をします。 《スリーピングアプローチ》眠りの妨げになっている体の硬直を緩め身体から思考を眠らせる着衣のまま全身に触れていくオイルを使用しないワークです。	第2月曜日 14時～17時 第4木曜日 10時～13時 (及川)	《オイルトリートメント》 70分 5500円 《ボディワーク》オイル不使用 30分 3000円 2000円
リフレクソロジー	手足に存在する反射区を手で刺激することによって、身体のあらゆる器官系内の繊細なバランスを整えていきます。ストレス・痛みの緩和、神経機能や血流の促進等様々な効果が期待できます。痛みはなくあらゆる年齢の方に受けていただけます。深いリラクゼーションを体感してください。 …お子様を抱っこして施術を受けることも可能です。	金曜日 10時～13時(小島)	足裏バグ - 25分 2000円 40分 3000円 ハンドトリートメント 10分 1000円 オプション・オイルトリートメント(足裏&カラダ) 15分 1500円
三井式温熱療法	遠赤外線の効果で体を芯から温めて凝りをほぐし、リンパの流れや血行を良くし、老廃物を流します。自律神経を正常に戻し、細胞を活性化させ、免疫力を高めます。	火曜日 10時～13時 (川本)	50分 5000円
イトオテルミー	体表に適正な温熱刺激を与え、血液とリンパの流れを促進し、自然治癒力を高めます。心身の疲労回復、筋肉のこりと痛みの緩和、胃腸の動きの活性化に。	第1・3木曜日 第2・4水曜日・土曜日 14時～17時(岡崎) 第3土曜日 10時～17時(諏訪部)	45分 3500円
オーラヒーリング	着衣のまま全身をマッサージしながら、オーラの流れを整え、エネルギーを満ちさせます。深いリラクゼーションと共に、体と心が癒されていきます。	月曜日 (但し第4月曜日は除く) 10時～13時(長澤)	45分 3000円 60分 4000円

～心とからだの相談コーナーのご案内～

045-471-1733(要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
からだ医療の相談 医師 佐田 博 先生	専門は消化器内科。健康上の不安、検査・診断・治療方法等について科目を問わず相談に応じます。必要に応じて専門医への紹介もします。	第1土曜日 15:00～17:00	対面：20分/2000円 電話：20分/無料
心の相談 臨床心理士 渡辺 昭彦 先生	お話をうかがい、悩み事を解決する糸口と一緒に探していきます。必要に応じて医療機関への紹介もします。	第3水曜日 14:00～17:00	対面のみ： 45分/3000円
アトピー相談 生活クラブアビネット	アトピー・アレルギーに関するご相談をします。どなたでもお気軽にどうぞ。	第1・3木曜日 10:00～13:00	電話のみ/無料

【お申し込み・お問い合わせ】

生活クラブ
オルタ健康ステーション

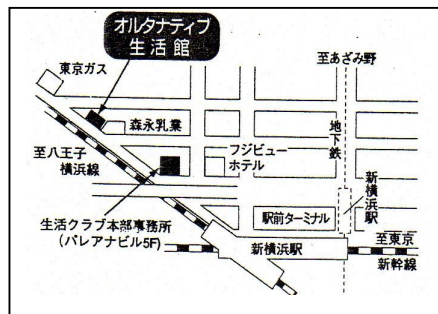
港北区新横浜 2-8-4 オルタ生活館 2階

045-471-1733

Fax 045-472-0109

<http://www.geocities.jp/orutakenkou/>

mail: oru_sute2005@ybb.ne.jp



オルタ健康ステーションは、組合員の健康管理と健康づくり活動をバックアップするために、生活クラブがあんず薬局を運営する(株)ウエルライフに運営を委託しています。

《健康に関するご相談を随時受付しております。お気軽にご相談ください。》



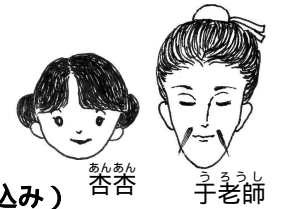
オルタ健康ステーションだより

2010.8.23 No.32

発行：生活クラブ たすけあいネットワーク事業部 編集責任：(株)ウエルライフ 045-471-1733 発行日 2010.8.23

家族のための東洋健康術

学習会と
個別相談



●あんあん塾

第4水曜日 10:30～12:00

参加費 1回 1000円(カラー資料代込み)

東洋の知恵には何千年も観察から生まれてきた「自然観」が脈づいています。私たちは自然の中に生かされているということを知り、自然の状態からあまりにも反することをしていると健康を損なうことを学び、家庭でできるケアの方法を学びましょう。

9月のテーマ(9月22日水曜日)「漢方からみた健康 陰陽の話」

知っていますか?この世のすべては陰陽から成り立ち、分けられるのです。

10月のテーマ(10月27日水曜日)「漢方からみた人のからだ 五行の話」

「木火土金水(もっかどこんすい)」って聞いたことありますか?

・・・テーマは変更する場合があります

●個別相談

第4水曜日 13:00～13:30

あんあん塾終了後 30分/2000円《要予約》

体の健康「疲れやすい・冷え・肩こり」、心の健康「めそめそ・うつうつ・夜眠れない」など、どんなことでもお気軽にどうぞ!漢方的見方から一緒に考えましょう!

講師 于爾康(うじこう)先生:山西中医药大学医学部卒業。東京大学医学部研究科リハビリ医学博士。日本中医学院の非常勤講師。あんず薬局の漢方アドバイザー。他、漢方講座講師。

子育て学習会

気持ちが楽になる、
子育てが上手になる

第1火曜日 10:30～12:30

参加費 1回 500円

9月のテーマ(9月7日 火曜日)

「学校へ行きしる子への対応法」

夏休みが終わり、学校へ行くのをしる子はいませんか?

子どもたちの心を理解すると、あたらしい対応法が見えてきます。

何歳の
お子様にも
応用できます

10月のテーマ(10月5日 火曜日)

「いいところさがしの名人になろう」

ご自分のいいところ、我が子のいいところ、いくつ言えますか?ないのではなくて、見えていないだけです。いいところが見えてくると、毎日の生活が充実してきます。

11月のテーマ(11月2日 火曜日)

「兄弟げんかもお友達とのトラブルも激減するヒント大公開!」

ほんの少しの言葉かけで、トラブルを予防することができます。トラブルが減ったら、親も子どもいい気分が過ごせるようになります。

講師 桜井けい (特定非営利活動法人あいあい会代表・日本カウンセリング学会 会員)

いずれも 場所 オルタ生活館(新横浜) お申込み 045-471-1733 オルタ健康ステーション

漢方堂 は、生活クラブの鍼灸治療院です

お問い合わせ・ご予約
 オルタ漢方堂 045-473-6388
 高津漢方堂 044-852-0195

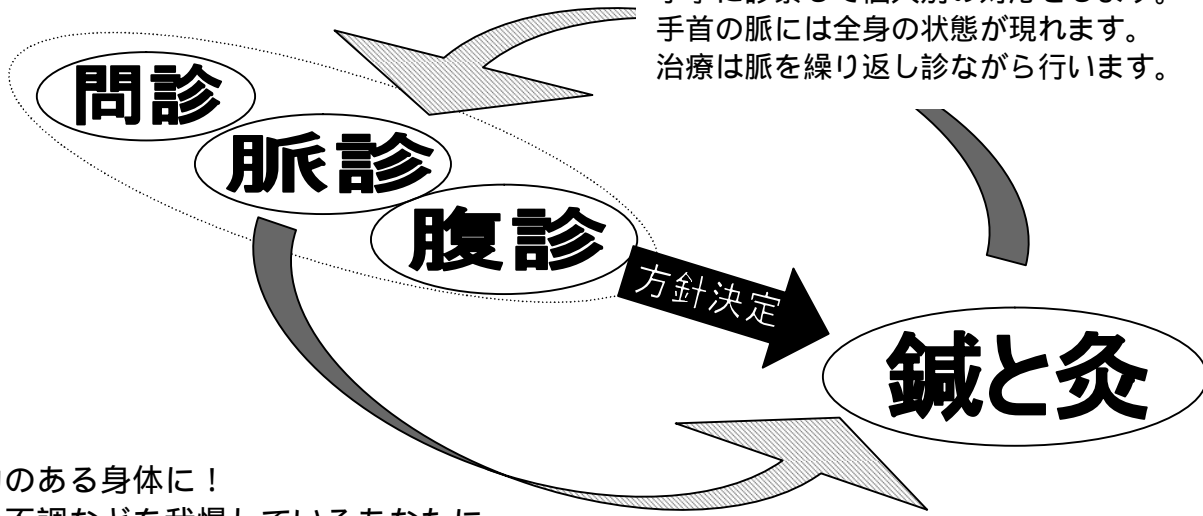
**9月限定
 キャンペーン!
 初回治療費半額**

鍼灸治療を初めて受診してみようという方の応援キャンペーン!

漢方堂は、痛くない鍼(ごく浅い鍼で、使い捨て鍼です) 熱くない灸(いろいろなタイプの灸を使い分けます)で初めての方、妊婦さんや赤ちゃんにも安心です。

期間中 (2010年9月1日~30日)	組合員	3,800円	1,900円
	一般	4,000円	2,000円

鍼灸治療の流れ



治療は一人30分。
 丁寧に診察して個人別の対応をします。
 手首の脈には全身の状態が現れます。
 治療は脈を繰り返し診ながら行います。

古代中国から脈々と受け継がれ、いまや欧米でも非常に評価の高い鍼灸治療。一流スポーツ選手のサポートには必ず鍼灸師がいる時代です。経絡上のツボが治療点になりますが、全身の調整機能が重要なポイントです。備わっている力を最大限に発揮できる状況を作り出します。

バランスが崩れて不調のときも回復力のある身体に！
 夏ばて、冷房病、更年期の不調などを我慢しているあなたに

健康機器測定日 **要予約**

- ・ 血流計
 - ・ 体成分分析器
 - ・ 自立神経測定器
- 各 500 円

[日程] 9月1(水),9(木),15(水),21(火),29(水)
 10月6(水),14(木),19(火),26(火)
 [時間] 10:30~16:30
 [場所] オルタナティブ生活館2階
 オルタ健康ステーション・健康ひろば
 [申込み] 045-471-1733
 (オルタ健康ステーション)

高津漢方堂 お灸のミニミニ講座

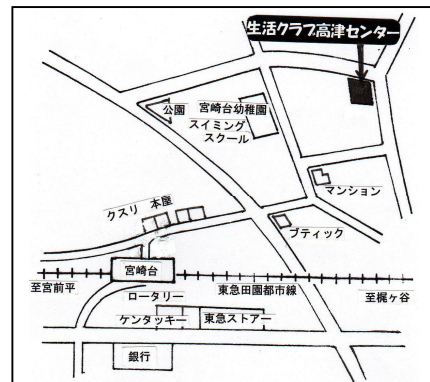
ワーカーズによる
《毎月第3木曜日 10:00~11:00》
 9月16日 10月21日
 [場所] 高津漢方堂(高津センター内)
 [参加費] 300円
 [申込み] 高津漢方堂 044-852-0195【要予約】

ツボ療法、お灸などは、セルフケアやファミリー、フレンドシップの理想形です。
是非お試しください!

高津漢方堂

044-852-0195

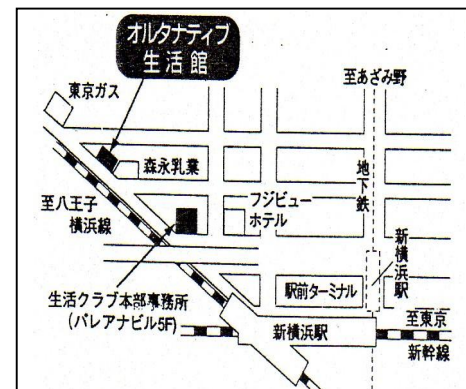
- ・ 月曜日 ... 吉村圭子先生
 - ・ 火曜日 ... 鹿田玄風先生
 - ・ 水曜日 ... 今田紫笹先生
 - ・ 金・土曜日... 村尾徹玄先生
- 木曜・日曜・祭日休診
 田園都市線宮崎台駅下車
 かわさき生活クラブ 高津センター内



オルタ漢方堂

045-473-6388

- ・ 火・木曜日 ... 今田紫笹先生
 - ・ 水・土曜日 ... 鹿田玄風先生
 - ・ 金曜日 吉村圭子先生
- 月曜(電話受付は可)・日曜・祭日休診
 新横浜駅下車
 オルタナティブ生活館2階



回数券(6枚つづり)[有効期限1年間]
 大人21,000円(3,500円/枚)
 小人15,000円(2,500円/枚)
 初診料1,000円
 (エッコロ共済加入者は補助あり)

診療費 組合員... 大人3,800円
 小人2,800円
 一般... 大人4,000円
 小人3,000円

[診療時間] 各曜日とも
 9:30~17:00 **要予約**