

オルタ健康ステーションの機能は4つ

●学習会・相談室 ●鍼灸治療院漢方堂
●健康ひろば ●リラクゼーションルーム



の健康づくり

オルタ健康ステーションだより

2010.10.18 No.33

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:㈱ウエルライフ 045-471-1733 発行日 2010.10.18

リラクゼーションルーム

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(ボディー、フェイシャル、ヘッド)	《ヘッドトリートメント》 頭蓋骨と髪の中の薄い皮にも筋肉があって、その筋肉が凝るって知っていましたか? 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 14~17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 525円
アロマボディートリートメント	《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 70分 3000円 《ボディーワーク》オイル不使用 スリーピングアプローチ 30分 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。深いリラクセスを体感してください。 ・小さなお子様連れでもOK。施術室と一緒に入れます。	金曜日 10時~13時(小島)	足裏パッド 25分 2000円 40分 3000円 ハンドトリートメント 10分 1000円 ボーション・オイルトリートメント(足裏&アキレス) 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、胃腸の働き活性化に。	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、エネルギーを満たします。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

やまあり

オルタ館フェスタ特別企画

ヨガ&気功講座

様々なタイプのヨガや気功を組み合わせ、じっくり自分の心と体を味わい慈しみ、癒していくプログラムです。左右のアンバランスや骨盤のこわばりを優しく解きほぐす全体の動き、伸びやかな気功が、呼吸を深めて全身をリフレッシュ!頭をからっぽにして、ただ心地良さを味わう至福の時を思う存分楽しみましょう。
身体のかたい人でも、ヨガ初心者の方でも大丈夫です。

日時 : 11月15日(月) 10:30~12:30

場所 : オルタ館5F とびはね

参加費 : 1200円(前売り・電話予約 ¥1000)

先着40名

動きやすい服装でおいで下さい

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

講師 : 舞原さなえ

アメリカでヨガティーチャープログラムを終了、その他国内外でボディワーク、ヒーリング等を習得、現在はオリジナルのヨガ気功を指導。

健康チェックフェア

好評の健康機器測定が
オルタ館フェスタ期間中は
各300円!(通常¥500)

測定日 : 11月15日(月)

11月20日(土)

各10:30~15:00

体成分分析

血流測定

自律神経測定

骨密度測定

リラクゼーションルーム・割引キャンペーン

オルタ館フェスタ期間中、下記のリラクゼーションルームの施術は2割引になります。
この機会に是非お試し下さい。

15日(月)午前:オーラヒーリング

16日(火)午前:三井式温熱療法

18日(木)午後:イトオテルミー

19日(金)午前:リフレクソロジー

20日(土)午前・午後:イトオテルミー

各施術の詳細は4ページをご覧ください

【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

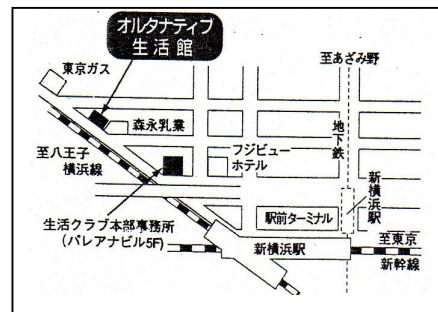
港北区新横浜 2-8-4 オルタティブ生活館 2階

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㈱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ております。お気軽にご相談ください。》

申込は、いずれもオルタ健康ステーション (045-471-1733)

子育て学習会

第1火曜日10:30~12:30
参加費 1回 ¥500

——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、親も子もいい気分で過ごせるようになります。

——12月のテーマ(12月7日 火曜日)
「親子の会話レッスン実践編」

感じのいい会話は子どもの心を健やかに育てる土台となります。参加者の皆さんと実践の練習をしましょう。

——1月のテーマ(1月11日 火曜日)
「子どものやる気を育てるには」

子どものやる気を育てる言葉かけと接し方があります。2011年の始めにそのコツを身につけましょう。

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)

あんあん塾

第4水曜日 10:30~12:00
参加費 1回 ¥1000

家族のための東洋健康術。
東洋の知恵を学びます。

家庭でできる養生法を紹介します。

——11月のテーマ(11月24日(水))
『冬の養生』

——12月のテーマ(12月22日(水))
『いのち
生命について(体の神)』

講師 于爾康(うじこう)先生: 中醫師、あんず薬局の漢方アドバイザー。

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を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 生活クラブアトピーネット	アトピー・アレルギーに関する相談をします。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
漢方相談 中醫師 于爾康先生	体と心の健康について、漢方的見方から相談に応じます。	第4水曜日 13:00 ~ 13:30	対面のみ 30分 / 2000円

オルタ健康ステーションのご案内



健康ひろば

図書コーナー

ご自由にお入り下さい

健康・医療に関する本・雑誌を800冊以上取り揃えております。自分や家族の健康を守る為に、今知りたい情報が揃っています。

各種代替医療 東洋医学 食養生
西洋医学 心理関連 など

ちょっと気になる事があるときなどに役立つ本がきっと見つかります。お気軽においで下さい。自由に閲覧できます。

貸し出しは、

本 1ヶ月
雑誌 2週間

期限厳守をお願いします！

* 貸し出し、返却は、健康ステーションの窓口で。

健康機器測定 **要予約**

各¥500

血流測定 (心臓・血管の状態)
体成分分析 (筋肉量、内臓脂肪、水分量ほか)
自律神経・血管年齢測定

* データ解説・健康アドバイス付きです
自分の体質を知って健康管理に役立てましょう。

[日程] 11月4(木),6(土),18(木),25(木),27(土)
12月2(木),4(土),9(木),16(木),18(土),25(土)

[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)

鍼灸治療院漢方堂

オルタ漢方堂

045-473-6388

・火・木曜日 ... 今田紫芭先生
・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

オルタナティブ生活館2階

組合員・地域の皆様
とともに24年!
信頼の漢方堂です。

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

* お得な回数券もあります

診療時間

各曜日とも 9:30~17:00 要予約

『食欲の秋!!』・・・
でも今年の猛暑で胃腸の疲れが出ている方も多はず。秋は気候も不安定です。これからの冬に備えて体調を整えておきましょう。病気ではないけれど、何となく元気が出ない、具合が悪い・・・こんな方は鍼灸がお勧めです。

かの芭蕉も足三里に灸をすえながら全国歩きました。24時マラソンのランナーも灸でケアしながら完走していましたね。高津では毎月第3木曜日10:00~11:00お灸のミニミニ講座やっています。要予約。参加費300円。

生活クラブの鍼灸治療院・漢方堂は、高津にもあります!

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 ... 今田紫芭先生
・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

