

# ~リラクゼーションルーム ご案内~

045-471-1733 (要予約)

カラダとココロ、休めにいらっやしませんか?  
メニューをリニューアルしました。  
毎週火曜日 14時~17時 (施術者:岩崎)

初回の方  
15分  
延長サービス

コース  
アップ

~17時&17時~

子連れOK!

このマークがついたメニューは、お子様と一緒に施術ルームに入っています。事前に必ずご相談ください。

ショートコース (各20分 1,500円)	スタンダード半身コース 40分 3,000円
1. 肩・首コース	クイック全身コース 60分 4,000円
2. 腰コース	ロング全身コース 80分 6,000円
3. 美脚コース	100分 7,000円
4. 足ウラコース	120分 8,000円
5. デコルテコース	
6. フェイスヘッドコース	

施術名	内容	日程	時間・料金(税込)
アロマ ケアエステ (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、首、肩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 ケアエステ (上半身、フェイシャル、ヘッド)	《ヘッドトリートメント》 頭蓋骨と髪との間の薄い皮にある筋肉の凝りをほぐすととってもスッキリします。	第2・4木曜日 14~17時 毎週金曜日 10~17時 第5水曜日 10~17時 (中川)	30分/ 3150円 60分/ 6300円 ヘッド 10分/ 525円
アロマボディ トリートメント	20種類以上の高品質な精油から貴方のための香りを探しホホバ油でマッサージオイルを作ります。時間をかけて全身を緩めその日の心地よさを見つけないが手技をします。《ボディワーク;シリコンアローチ》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》 ボディ 60分/ 5500円 ヘッド 30分/ 3000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	着火したテルミー線を装着した器具で全身をなでることにより、心地よさと共に心身を健康に導きます。	第1・3木曜日 第2・4水曜日・土曜日 14時~17時 (岡崎)	45分/ 4000円
レイキ ヒーリング	海外では、すでに医療現場でも用いられ、健康保険で受けられるほどポピュラーなヒーリングです。「宇宙からの愛のエネルギー」といわれるレイキエネルギーを流しながら体を押ししたり、さすったりして波動を整えていきます。	第2・3月曜日 第1・4・5土曜日 10~13時(長澤)	45分/ 3000円 60分/ 4000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。	第1水曜日 14時~17時 (長尾)	60分/ 5250円
オステオパシー (アメリカ式 身体バランサ法)	オステオパシーは140年程前にアメリカの医師によって始められました。オステオパシーは人体をエントと考えています。人体の構成要素(筋肉、靭帯、骨、内臓、血管等)の機能を回復させて人体の自然治癒力を高めます。施術はすべて人の手で行います。(着衣の上から手技しますので薄手Tシャツ、パンツをご持参下さい)		

【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 礼拝堂 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けております。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

2012. 8. 20 No.44

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 2012.8.20

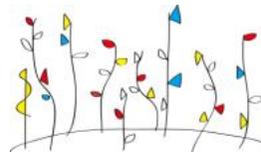
## EFT Emotional Freedom Technique

**相談室**  
2回限定のプログラムです。  
ぜひお試しください!



EFT(感情解放テクニック)は、経絡や気の流れという東洋の思想と、西洋の心理療法が融合して生まれました。  
顔の周りのツボを軽くタッピングしながら、あるがままの今の状態を受け入れる言葉を発することで、驚くほど迅速に、心のストレスやそれに伴う身体的症状を軽減(または解消)していきます。人間関係の悩み、トラウマ、罪悪感、離別(喪失)の悲しみ、身体の痛みなど、様々な分野で効果をあげています。誰でも簡単に覚えられるので、自分で気軽に続けていくことができます。

日時 ; 9月24日(月)、10月15日(月) 11:00~15:00  
場所 ; オルタナティブ生活館 2F 相談室  
費用 ; 2,000円 / 50分 (1人) 個人相談の形式でおこないます。  
講師 ; 舞原さなえ 先生 (アメリカでヨガ講師トレーニング、心と体の健康を専門とした心理博士を終了し、現在はヨガと気功を指導。セラピスト。)



予約・問い合わせは、オルタ健康ステーション 045-471-1733

## あんあん塾

毎月第4水曜日 10:30~12:30  
参加費 1回 1,000円 [カラー資料込] 9月のテーマ 9月26日(水) 『口腔養生』  
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。  
10月のテーマ 10月24日(水) 『頭髪養生』

## 相談室

### 漢方相談

毎月第4水曜日 13:00~13:30  
于爾康先生 対面相談 2,000円 / 30分

### ココロの相談

毎月第3水曜日 14:00~17:00  
渡辺昭彦先生 対面相談 3,000円 / 45分

### アトピー相談

毎月第1・3木曜日 10:00~13:00  
アトピーネット 電話相談のみ;無料

## 親子で遊ぼう!

日時 ; 毎月 第1火曜日  
10:00~12:00  
場所 ; オルタ館6F 和室  
参加費 ; 親子で300円(保険料込)  
参加方法 ; 直接和室において下さい。  
持ち物 ; 水筒

9月4日(火)  
やさいなどを使ってスタンピング!

10月2日(火)  
クレヨンで遊ぼう!

保育士; 田中智子(元 W.Co すくすく)



お申込み・お問い合わせ 045-471-1733 オルタ健康ステーション

