

リラクゼーションルーム施術のご紹介——第3回

日 月 火 水 木 金 土 日

冷えは万病のもとで、夏から治療すると、今年の冬は楽になりますよ。

生

ル

～リラクゼーションルームご案内～ ☎ 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	日程	時間・料金(税込)	施術名	日程	時間・料金(税込)
アロマトリートメント (フェイシャル)	第1・3金曜日 10時～17時(武蔵)	30分 3150円	<b>リニューアル</b> アロマボディトリートメント (全身・半身)	第1月曜日 10時～17時	全身60分 5250円 半身30分 3000円 ヘッド・ショール 30分 2500円
	第3水曜日 第4月曜日 13時～17時(増田)			第4木曜日 10時～13時(及川)	
アロマエステ	水曜日 10時～13時 木曜日 14時～17時 (中川)	30分3150円 初めての方のみ 2100円 (3月末まで)	イトオテルミー	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
三井式 温熱療法	第1・3火曜日 10時～17時 第2・4火曜日 10時～13時(川本)	50分 5000円	サウンドヒーリング	第1・3月曜日 第2金曜日 14時～17時(桜井)	30分3000円 40分4000円 50分5000円
筋・筋膜療法 (整体)	第1・3木曜日 10時～13時(前田)	50分 5000円			

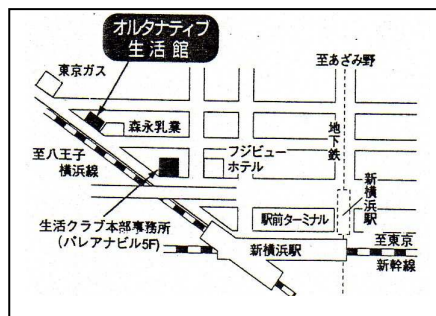
\*施術者募集(問い合わせ045-471-1733)

～心とからだの相談コーナーご案内～ ☎ 045-471-1733(要予約)

相談名	内容	日程	時間(1回)/料金(税込)
からだと医療の相談 医師 佐田 博	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	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 11:00～14:00	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 かつたライブ 生活館 2階  
☎ 045-471-1733  
Fax045-472-0109  
<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

2009. 2. 23 No.23

発行:生活クラブ 政策調整部 福祉共済課 編集責任:(株)ウエルライフ 〒045-471-1733 発行日 2009.2.23

## 薬膳講座

### 口通信教育

日 月 火 水 木 金 土 日

ク 1 1,000

生 生活クラブ 福祉

### 口調理実習

38,000

●初級コース 策

●応用コース

日 月 火 水 木 金 土 日

: : 調 : :

気持ちが楽になる、子育てが上手になる ——

### 子育て学習会

〈第1火曜日 10:30～12:30〉

——4月のテーマ(2009年4月7日 火曜日)

「心穏やかに日々を過ごすために」  
感情の仕組みを知り、練習を重ねることで、心穏やかな日々をすごせるようになります。

——5月のテーマ(5月12日 火曜日) ㊟連休のため第2火曜日です!

### 「子育てで大切なこと」

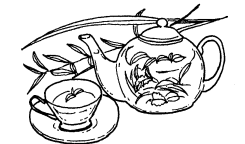
子どもたちの心を育てることに、どれだけのエネルギーを使っていますか。

——6月のテーマ(6月2日 火曜日)

### 「しつけについての新しい考え方」

子どもたちの環境を整えてあげさえすれば、細かいしつけは不要になります。

〈参加費〉1回500円 〈場所〉オルタナティブ生活館(新横浜) 地図参照  
 〈お申し込み・お問い合わせ〉045-471-1733(オルタ健康ステーション)  
 〈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)  
 \*学習会のあと個人面談を受付ます(12:30～13:30) 1回30分/2000円《要予約》



1回のみ参加も可能です。お子さまの年齢がいくつでも大丈夫です。

# オルタ健康ステーション講座

〈申し込み・お問い合わせ〉  
 オルタ健康ステーション 045-471-1733

## ホメオパシー —心とからだを癒す—

**今、最も注目されるホリスティック療法**  
 ヨーロッパの伝統的な民間療法です。自然由来のもので、安全な療法なので、赤ちゃんから妊婦さん、お年寄り、ペットまで使えます。

基本を学んで具体的に実践的に学びます。ホメオパシーは「病気を癒すのではなく、病気をもつ人を癒す」療法で、その人の全体「精神・心・体」に働きかけます。

- 黒澤今日子 先生  
東京スクールオブホメオパシー主宰。経験豊富なホメオパス・カウンセラーとして活躍中。
- 今井美香子 先生  
東京スクールオブホメオパシー講師。国内外のセミナーに参加。ホメオパシーの文献および専門のコンピューターソフトウェアの翻訳多数。

4月～翌年1月（12月は除く）〈全9回〉  
 基本第4月曜日 10:30～12:30  
 4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 8/24,  
 9/28, 10/26, 11/30, 2010年1/25,

講座料 30,000円（全9回分）

## バッチフラワー —心をつめる—

バッチフラワーレメディは英国の医師・バッチ博士が70年前に作り上げた癒しのシステムで、38種類の花や草木のエネルギーを転写した液体（レメディ）を組み合わせて飲むことにより、心と体のバランスをとります。その、意味や、使用例を学びます。

- 河野真理子 先生  
ドクターエドワード・バッチ財団公認プラクティショナー。各所で講座、カウンセリングを行っている。

4月～6月〈全3回〉  
 第3土曜日 13:00～15:00  
 4/18, 5/16, 6/20

講座料 6,000円（全3回分）  
 （材料費は別途毎回700円）

## 健康ひろば

—新着本・話題本 御案内—  
 「安保流ピンピンコロリ術」  
 「中医アロマセラピー家庭の医学書」  
 月刊誌「NHK きょうの健康」

## 楽しくバランスダイエット

毎年、参加者は2～3kg減量し、体調も良くなっています。

毎回、健康的にやせる食事のとり方と、話題のピラティス・ヨガを取り入れた運動や呼吸法を学び「バランスダイエット」を成功させましょう！！

4月と10月には体成分分析器で内臓脂肪・筋肉量をチェックします。

- 駒木みどり 先生  
健康づくりワーカーズ「ばーとなー」栄養士。鍼灸治療院「元気アシスト」の運営。
- 江口由美子 先生  
ライフサポート W.Co [樹] 代表。経験を生かして健康づくりの講師として活躍する。紅雅式伝承療法協会認定養生家、他。

4月～10月（8月は除く） 全6回  
 第2火曜日 10:30～12:30  
 4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 9/8, 10/13,

講座料 18,000円（全6回分）

「バッチ博士の花の治療薬」  
 季刊誌「パフェ春号—フラワーエッセンス—」

## 心とからだを癒す12の技 びらすわん

手技療法の実践講座です。ご自分と家族のために納得するまで、じっくり時間をかけて体得します。繰り返し行います。

心と身体のふか～いふか～い関係、マッサージ、按摩、ストレッチング、手軽なお灸の紹介、指圧、ツボと経絡、メッセージの世界に遊ぶ。手当てがかかわる心のケア、健康運動論。

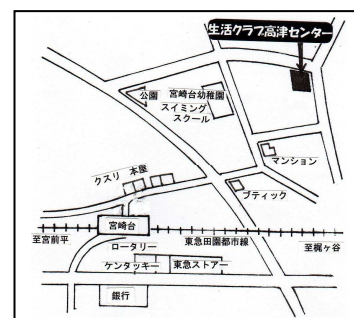
古いも若きも、ますます健やかに。

- 渡辺昭彦 先生  
渡辺せいたい研究所所長  
神ノ木クリニック心理相談室勤務、東京都大学非常勤講師・学生相談室カウンセラー、慶応義塾大学・高校体育会トレーナー、鍼灸師・按摩・指圧・マッサージ師、臨床心理士として多方面で活躍中。

4月～翌年3月 全12回  
 基本第2火曜日 13:30～15:30  
 4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 8/4,  
 9/8, 10/13, 11/10, 12/8,  
 2010年1/12, 2/9, 3/9

講座料 35,000円（全12回分）

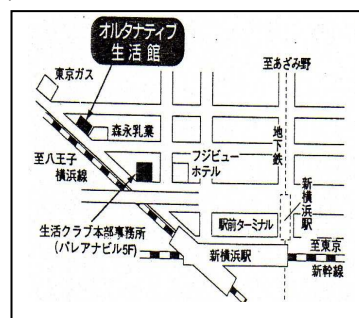
「ホメオパシー療法入門」  
 「子供のためのホメオパシー」



高津漢方堂  
 ☎044-852-0195

日  
 日  
 日  
 日  
 日  
 日  
 日  
 生活

## 生活クラブ



オルタ漢方堂  
 ☎045-473-6388

日  
 日  
 日  
 日  
 日  
 日  
 日  
 ル  
 ブ生活

ル  
 ブ生活  
 2

[ ]

, , ,

, , ,

, (エ 共済 )

,

日 : :

