City Mate 2023.1

探検隊がいく

健志堂
アロマコア整体
腰痛持ちのスタッフがチャレンジしてみた♪

脈診だけでなぜ!?

「どんな時に、どのように痛む?」など、細やかな問診後、施術着に着替えてベッドへ。まずは仰向けになっておへそ周りの張りをチェック。現状の説明を受けながら次は脈診へ。生活習慣などで左右の脈拍が違うと聞いて驚き「普段こまめに水を取らないね」と指摘を受けて、またビックリ！

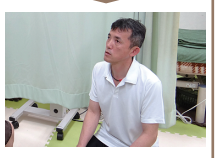
「当たってる」

うつ伏せになって腰を中心に体の歪みなどを確認し、真っ直ぐに立った姿勢でズレている部分を丁寧に教えてもらい、今後の参考に。

いよいよアロマオイルで首もとから背中までをマッサージ。アロマのいい香りとツボの刺激が気持ち良く、背中がポカポカしてコリが和らぎ、リラックス効果で仕事を忘れてウトウト（笑）

その後は下半身のズレを矯正。施術前後で可動域の違いや軽さを確認して終了。

詳細データ



体験場所のご案内

健志堂
三田市三田町
TEL/079-564-5022

問診で丁寧な聞き取りから始まり、脈診、腹診、背診と体全体を総合的に見極める。痛みやだるさはもちろん、特にここが悪いというより、全体的に体が重く感じるという方にもおすすめ。鍼や灸などを併用することもできるので、身体の不調でお悩みの方に安心してご利用いただけます。お気軽にご相談下さい。

下に広告あり

体験を終えて… 張りが消え体が軽い！

アロマの香りに心も癒されて…

腹診も重要な診断材料になる

腰はもちろん、体全体がしなやかに

症状の確認や状態を診ながら、自分の体が現在どのようになっているのかを丁寧に説明してもらいながら施術を受けるので、納得と安心感が半端ない。

普段の生活習慣も言い当てられて「なぜわかる?」と驚きと感動の連発。施術前の前屈ではカメラマンに「冗談やろ!?」と笑われた床まで遠かった両手。施術後には「あと少し」の所まできて、人生で一番の記録更新！－体も気分もスッキリっす♪

炭酸ヘッドスパで「頭皮・毛根・髪質」ケア＆育毛促進
女性スタッフが対応致します

レディース
カット＋炭酸ヘッドスパ
（マッサージ・炭酸洗浄・ブロー込）

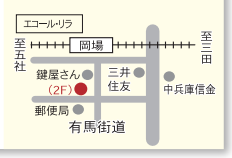
500円 off

¥6,110▶…**¥5,610**（税込）

「シティーメイト見ました」or 本誌持参で　2023年1月31日まで

カット（レディース）	…¥2,530
メンズカット	¥2,750
スクールカット（高校生まで）	¥2,260
パーマ（全頭）（カット＋シャンプー込）	¥9,350
カラー（前処理剤使用＆ブロー込）	¥6,050～
炭酸ヘッドスパ（単品のみ）	¥3,580

g-switch
ジースウィッチ
予約優先
078-982-1558
（当日のご予約も歓迎）
営／9：00～17：00
休／月曜日＋第1・3日曜日
神戸市北区有野中町
（岡場駅東側徒歩１分）P２台



健志堂

施術料金　※初(再)診料 1,000円

☆小児鍼　**1,500円**（痛くありません）
夜泣き　癇の虫　アトピー性皮膚炎など

☆はり きゅう アロマコア整体
- 小児はり…（入学前まで）　…1,500円
- 小学生…2,000円・中高生…2,500円
- 大学生…3,500円・一　般…4,500円
- シルバー…（60才以上）　…3,500円

三田市三田町35-20　むら井三田本町ビル１階
健志堂
月～金／10:00～20:00
土　／10:00～19:00
定休日／日・祝・第4木曜
Tel&Fax **079-564-5022**

こんにちは！
はり・きゅう・アロマコア整体治療院「健志堂」です。

こころと身体 いきいき、わくわく
地域一番の健康の
ベストパートナーを目指します

お陰様で開業18年を迎えました

オーダーメイド感覚のあなたのためだけの治療

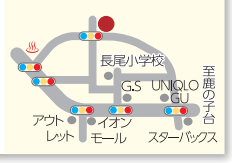
鍼灸治療では、あなたの心身の自然治癒力（免疫力）を最大限に発揮するツボを選択して治療します。
リンパケアを施しながら体質に合わせたアロマオイルをその場でブレンドして浸透させていきます。筋膜があるべきところに戻るように優しい圧で施術していきます。
心身に不調を感じたら、地域で一番に思い出してもらえる健康のベストパートナーを目指しています。
健志堂では、感染予防対策を常に最大限で行っています。安心してご来院下さい。

"頭皮と髪への負担が少ない"こだわりのサロン

- **ヴィラロドラカラー**
  ＋カット ¥9,350～
  オーガニックカラーでダメージが出にくい低刺激のカラーです。グレーヘアの方に最適です。
- **カラー＋カット ¥8,800～**
  ヴィラロドラカラー・カラーは髪の長さによって料金が変わります。
- **縮毛矯正　…¥14,300**
  （カット＋グローバルミルボントリートメント込）
- **パーマ＋カット ¥9,350～**

※すべて税込価格です
※クレジットカードご利用可能です

hair happy Niko
予約優先
078-958-5183
営　9:00～18:30
毎月曜、第2・3月火連休
ヘアーハッピーニコ
神戸市北区上津台 4-8-11
●駐車場あり



11周年★カラー・縮毛矯正★ロングキャンペーン

当店ではカウンセリング・シャンプーから最後の仕上げまで店主が責任をもって施術させていただいています。

「シティーメイト見た」と
ご予約時にお伝えいただくと
令和5年 5/31まで

カラー＋カット
※特殊カラーは除く
＋ ホット **システムトリートメント ヘッドマッサージ**
¥15,000▶**¥5,000**（税別）

馴染みの方　新規の方　お久しぶりの方　何回でもOK!

縮毛矯正＋カット＋ヘッドスパ
炭酸水シャンプー付き
※ロング料金プラス¥1,000
¥23,000▶**¥10,000**（税別）
●クレジットのご利用OKです。

private hair room
C★BLume28
シーブルームトゥーエイト
078-203-6013
営　9:00～19:00
（全てのメニュー19時まで受付）
月曜日も営業しています
神戸市北区上津台 2-13-1
※クレジットご利用OKです

イオンモールから車で1分 P4台完備

メンズのための隠れ家 BAR BER
魅力は大人のくつろぎ空間！メンズシェービング
エステやヘッドスパなど癒しメニューも

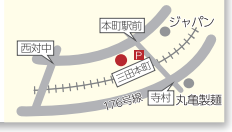
2023 1/31まで 新春キャンペーン
※電話予約のみの特典になります。

カット・シャンプー・眉カット
¥3,900～ → **¥3,300～**

カット・10分ヘッドスパ・眉カット
¥5,550～ → **¥5,000～**
※眉カットは眉シェービング無し

10分ヘッドスパ
疲労回復、気になるにおいや抜け毛予防に効果的です。

MOUNTAIN BARBER SHOP
BARBER SHOP
マウンテン
080-4640-0414
営　10:00～19:00
　水金 12:00～22:00
休　月曜日
P 三田本町駅Ⓟ⑭⑮
※お問い合わせください。
三田市相生町21-12 2F



髪のダメージを極限まで抑えた酸性カラー

CityMate特典　本誌をご持参ください。

カット
通常¥3,300～▶**¥2,970～**

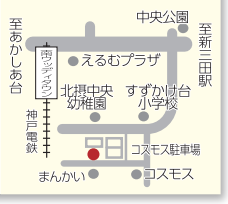
酸性カラー　※白髪染めにもオススメ
通常¥6,050～▶**¥5,500～**
まばら白髪やパサつきも
潤いたっぷり艶髪に変身♥

※割引の併用不可　●有効期限 2023年2月末まで

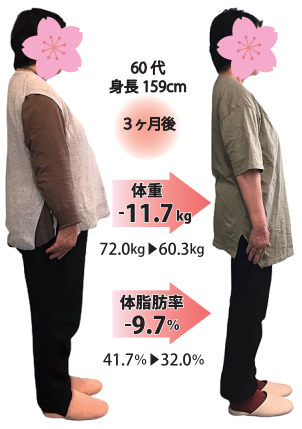
menu

小中生カット ¥1,980	カラー（シャンプー・ブロー込）
高校生カット ¥2,750	デザインカラー ¥5,500～
メンズカット ¥3,300	オーガニックカラー ¥5,500～

Shampoo HAIR DESIGN
シャンプー
079-562-8276
営　9:00～18:00
休　月曜＋第2日曜
三田市すずかけ台1-6-3
（すずかけ台小近く）



「痩せたら膝の痛みがなくなりました！」
「三日坊主の私でも痩せる事ができました！」



とお客様に言って頂いてます♪

1月限定メニュー
痛み改善・標準体型
初回相談＆体験
全メニュー対象
2,023円引き！

整体師、健康管理士一級の資格保有者が、痛みがなく標準体型を目指したい方を二人三脚でサポートします☆

太っていて悲しかったこと…
- 膝や腰が痛い
- 体型を隠す服しか選べない
- 写真に写りたくない
- 自信が持てない
- 更年期と相まって汗が大量に出て恥ずかしい

痩せたらこんなイイコトが!!
- ♥好きな服が着られる！
- ♥全体的に体調が良くなった！
- ♥体が軽く日常生活が楽に！
- ♥目標が達成でき自信が持てた！
- ♥鏡を見るのが毎日楽しい！

Lulu -ルル- エステ＆整体院
☎070-9048-3488
営/9:00～18:00
休/日曜　駐車場/3台
三田市南が丘1-36-17 木下テナントビル201［三田市立図書館向かい側］

初めての方にお得情報満載▶
LINE公式アカウント
@517utmqf

思いっきり体を動かして心身ともにリフレッシュ!

思いっきり体を動して心も頭もリフレッシュ♬
隙間時間の有効利用で今日も明日も楽しもう！

CityMate見たよ♪で
1月末までのご入会で
お得なスポーツクラブ入会特典あり！

入会金　¥3,300
入会事務手数料　¥3,300
1月利用料　¥11,770
▶**¥0**

★1ヶ月だけの利用もOK
★ジム・スタジオ・プール全て利用可能
※現会員及び退会後6ヶ月以内の方は対象外。

スポーツクラブ
1月末まで
通常¥2,200　お1人様1回限り
1日体験　¥0
ジム　スタジオ　プール
会員プランもお客様にあわせて豊富にご用意

詳しくはWEBで！

SPORTS CLUB NAS
☎079-565-5700
三田市すずかけ台2-3-1 えるむプラザ3F
火～金　10:00～23:00
土　10:00～22:00
日・祝　10:00～19:00
定休日/月曜日
駐車場（3時間無料）

このチャンスにぜひNASをご堪能ください。

※ウイルス対策として人数制限、マシン利用の制限、アルコール除菌、換気、消毒をご利用者の健康面を配慮し徹底しております。
ご入場の際は問診チェックシートへのご記入をお願いしております。