

『身心まるごとお手入れプログラム』のご案内

あなたは今の生活に満足感は得られていますか？

充実した生活を送っているという実感はお持ちですか？

体のあちこちに痛みや不調を抱えて憂鬱な毎日を過ごしてはいませんか？

お薬を大量に処方されて途方に暮れてはいませんか？

身心健康堂ではストレスのたまらない生活を実現するためには、日ごろどのような生活習慣、体のお手入れ、生き方、考え方を心がけたら良いか、お悩みをお伺いしながらその方にあった適切なアドバイス、ご指導あるいは施術をご提供させていただく新たなプログラムを立ち上げました。

どなたにも参加しやすいように、ボディーケアコースからのアプローチとメンタルケアコースからのアプローチの二つのタイプをご用意しました。

例えば、腰痛・肩こり・冷え性、といった身体の苦痛でお悩みの方は、施術中心のボディーケアコースがおすすめです。

一方で、人間関係で悩み、絶えずストレスをためやすく自律神経が乱れやすい方、自分の思っていること、感じていることをうまく伝えることができず自分の殻に閉じこもりがちの方、老いとの向き合い方が分からないでお悩みの方、あるいは健康診断でひっきり生活改善の見直しが必要といったお悩みの方は、コーチング形式のメンタルケアコースがおすすめです。

ご自分の好きな、あるいは興味関心のあるコースをお選びいただき、ストレスのたまらないライフスタイルをご自身の手で実現していただくためのプログラムです。

※こんな方におすすめです

<ボディーケアコース>

腰痛・肩こり・座骨神経痛・めまい・冷え性・膝痛・アトピー性皮膚炎・花粉症
不眠・慢性疲労・頭痛・更年期障害など

<メンタルケアコース>

自律神経失調症・うつ症状・対人恐怖症・不安神経症・生活習慣病など

プログラム内容

<ボディーケアコース>

- 体のお手入れ編
 - ・施術を通して身心を癒しながら肉体的・精神的苦痛を和らげ、体の不調を改善してゆきます。
 - ・施術メニュー
 - A ふくらはぎマッサージ療法
 - B 三井温熱器による温熱療法
 - C ドームによる温熱療法

<メンタルケアコース>

- 生き方改善・考え方改善・生活習慣見直し
 - ・生き方改善 = 受講メニュー=
 - ①選択の仕方・・・より良い選択の仕方
 - ②価値観の見直し・・・価値の基準とは
 - ③時間の使い方・・・時間の本質について
 - ④役割の自覚・・・自分の居場所作り
 - ・考え方改善 = 受講メニュー=
 - ⑤自己肯定感の育て方・・・自分にダメ出しのクセを取る
 - ⑥他人との距離の取り方・・・先入観を差し挟まないで接する姿勢
 - ⑦他者との折り合いのつけ方・・・他人を受け入れるには
 - ⑧自分との折り合いのつけ方・・・素直に自分と向き合うには
 - ⑨努力の仕方・・・努力が命の洗濯のカギを握る
 - ⑩苦勞の仕方・・・苦勞とのうまい付き合い方
 - ⑪気づきの習得・・・自分の身を守る手段としての役割
 - ・生活習慣の見直し
 - ⑫生活指導・・・問診表にご記入いただきカウンセリングが中心（主に運動、食事、仕事、休養、生活環境面での問題点をチェック）

実施要項

- **講師** 身心健康堂 院長 榎 孝子
<プロフィール>
榎 孝子(まきたかこ)
1951年、新潟県生まれ。大学卒業後、鍼灸専門学校を経て鍼灸師の資格を取得。平成16年身心健康堂に入所。その後ふくらはぎマッサージ療法の創始者、石川洋一氏と出会い、その手ほどきを受ける。現在、身心健康堂・お茶の水においてふくらはぎマッサージ療法の実習講座を受け持つ。著書『長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい』（アスコム）は100万部を超えるベストセラー。
- **開催日時** 毎週火・水・木・日曜日（第3日曜日は除く）
AM9：30～AM10：30
AM11：00～AM12:00 ※お好きな時間帯を選択（要予約）
PM2：00～PM3：00
- **持ち物** <メンタルケアコース>にお申し込みの方は筆記用具
- **場所** 身心健康堂・お茶の水
〒113-0034 東京都文京区湯島 1-2-12 ライオンズプラザお茶の水 1306
（注）オートロック式ですので1306を押してご来院ください
TEL 03-5289-7780 FAX 03-5289-7781
- **お申込み方法**
直接お電話又はFAXにてお申込ください。
TEL 03-5289-7780 FAX 03-5289-7781

キャンペーン期間のため特別料金を適用しています（下記参照）

キャンペーン料金

<ボディーケアコース>

施術コース	時間	料金(税込)
初診料 (只今、キャンペーン無料)		3,240円 0円
A: 温熱ドーム (30分) + ふくらはぎもみ (30分)	60分	6,480円
B: 温熱ドーム (30分) + 温熱器ケア (30分)	60分	6,480円
C: 温熱ドームのみ	60分	5,400円
D: 温熱ドーム (30分) + 温熱器ケア (20分) + ふくらはぎもみ (30分)	80分	8,640円
※ 時間延長の場合は 10分 1,080円 (税込) プラスとなります		

<メンタルケアコース>

講座	時間	料金(税込)	セット割引料金(税込)
① 選択の仕方	60分	5,400円	6 講座選択セット 特価 25,920円 (通常 32,400円)
② 価値の見直し	60分	5,400円	
③ 時間の使い方	60分	5,400円	
④ 役割の自覚	60分	5,400円	
⑤ 自己肯定感の育て方	60分	5,400円	
⑥ 他人との距離の取り方	60分	5,400円	
⑦ 他社との折り合いのつけ方	60分	5,400円	12 講座全セット 特価 45,360円 (通常 64,800円)
⑧ 自分との折り合いのつけ方	60分	5,400円	
⑨ 努力の仕方	60分	5,400円	
⑩ 苦勞の仕方	60分	5,400円	
⑪ 気づきの習得	60分	5,400円	
⑫ 生活指導	60分	5,400円	