

ぴあ

カラダにいい施設ガイド300 首都圏版

ヘルシーショップ/漢方薬局/ドラッグストア/治療院/病院
教室/スポーツ施設/TV/BOOK/雑誌/ビデオ

カラダの本

元気な都市生活の方法教えます

「さるい、胃腸の調子がおかしい、夜眠れない、なんてことはないですか？
「は、やっぱり」健康がいちばんの幸せ」と気づいたあなたのための、
徹底的に予防にこだわった健康ブックです。

Self-Medicine Note

自分のカラダは自分で治す

カラダに効くヒーリングメニュー/こんな食材がカラダを治す
レストランはカラダ加減で選ぶ/凝りに効くオリエンタルポーズ
ストレスを癒すリラクゼーション/実践のための暮らしのハーブレシピ
処法がわかる漢方生薬ガイド

保存版・実践プログラム

pia 1200YEN
MOOKS



**生活リズム重視の
エステティックで
心身の根底から
美しくなる**

理学美容 みや沢

美顔はもちろん、食物による体質改善やボディソニックなど、薬を使わないあらゆる方法を取り入れた新しいタイプのエステティックサロン。食生活の乱れた若い女性には、まず食事指導を重視。当たり前のことがわからなくなっている生活がストレスを生み出すと考え、生活リズムを基本にしたプログラムで体の内と外から美しさを引き出していく。体質改善カウンセリングは¥20,000。予約制。

●東京都世田谷区北沢2-10-10

☎03(3465)7777

11AM~8 PM

火休



**流れを
て
筋みを解消
ル
マッサージ**

へ酸素や栄養分胞から老廃物を刃な役割を担うこの流れが滞るりや痛みが生じそこでリンパ液くしてコリや痛せようというの行なっているスポーツマッサージはプロやオ選手を多く治療プラン揃い。初1、スポーツマ¥6,000。富区新宿3-2-2 3・4F 005



**最新設備と
信頼のスタッフで
治療体制は完璧**

**東京カイロプラク
ティックセンター**

院長の竹谷内先生は、アメリカのカイロプラクティック大学を卒業した、認定整形外科医。米国製のカイロ治療台をはじめとして設備は最新のものを完備している。個室形式で、プライバシーを尊重してくれる。スタッフもすべてJCA(日本カイロプラクティック総連盟)認定のカイロプラクター。子供から老人まで、安心して治療を受けられる体制が整っている。初診料は¥11,000。

●東京都港区北青山3-5-9

☎03(3478)2713

9 AM~6 PM

木日祝休



**手術後のケアから
疲労回復まで
総合的にサポート**

**C.C.Y.
ケアセンター**

スポーツドクターとの連携により、障害からの回復、リハビリテーション、コンディショニングまでをトータルにケア。スポーツ障害やストレスからくる症状で悩んでいる方、目的を持って自分の体を作りたい方に。ヨーロッパスタイルの手法と科学的な測定、トレーニングプログラムを組み合わせての総合的なケアを行ない、栄養相談や動作分析などのより専門的なサポートも受けられる。

●東京都渋谷区代々木1-2-9

☎03(3299)7881

11AM~8 PM、土10AM~7 PM

日祝休



**美しい歯は
正しく機能する
歯でもある**

**医療法人社団
協立歯科**

審美歯科とは、ロ元が本来もつ機能を最大限に引き出し、その結果として生みだされる美しさを追求しようという歯科技術のこと。ここ協立歯科では、日本ではまた珍しい審美歯科をメインの診療科目にあげ、計画的な治療に取り組んでいる。アメリカ審美歯科学会(AACD)で日本人初の認定を受けた中原理事長を中心に、矯正・口腔外科・形成外科などの各専門分野と連携している。

●東京都渋谷区恵比寿西2-2-8 寿豊ビル4F

☎03(3770)5515

10AM~6 PM

日祝休



**ゲルマニウムの
温浴療法で
美容と健康を促進**

**Yoyogi Koen
Spa. "O2"**

ゲルマニウム温浴療法とは、温泉療法のひとつで、肉体的負担をかけずに血行を良くし、新陳代謝の機能を高める療法のこと。酸素と同じ働きをする有機ゲルマニウムは、体内の老廃物や毒素、コレステロールなどの除去。血液を浄化しながら、血行を良くし代謝を促進させるので、血行不良による症状すべてに効果がある。有酸素運動と同じ効果もあり、ダイエットにも最適。初回は¥2,000。

●東京都渋谷区富ヶ谷1-9-15 星ビル1F

☎03(3468)8088

10AM~8 PM、日祝10AM~6 PM

火、第3水休

