

5月27日号のちいき新聞は

梅雨を乗り切るために

# 心と体を整える自分メンテナンス

私とあなたの真ん中に

## ちいき新聞

2023年X月XX日号  
VOL.0000 発行部数00,000部  
総発行部数0,000,000部 全00版  
毎週水・木・金曜日配布  
購読料無料 / ポスティング

ちいき新聞へのお問い合わせは ☎0120-000-000 ※音声ガイダンスに従ってご用件をお話ください 受付/平日10:00~18:00 ※土日祝日は休み ☎xxxxxx@chiikinews.co.jp

一面 イメージ

梅雨を乗り切るために  
心と体を整える  
自分メンテナンス

TOPIC1 小見出し  
TOPIC2 小見出し  
TOPIC3 小見出し

梅雨を前に、心と体を自分で整える方法を紹介し、  
天気が崩れやすい季節も少しでも前向きに明るく  
過ごしてもらえるよう、その日からすぐに実践でき  
る気分転換や体調を整える方法をお伝えします。

### コンテンツ

#### ● 専門家に聞く！ 「気象病」とは？



最近の研究で分かってきた「気象病」を解説。天気の変化によ  
って、なぜ体調に変化が及ぶのか「気象病」のメカニズムの  
他、どんなことに気を付けて過ごしたらいいのかケアの方法  
などを紹介。

#### ● 心のメンテナンス

「気象病」やコロナ禍により気持ちが「優れない」人に、心のメン  
テナンスのためのオススメの方法を紹介。気持ちの切り替え  
や気分転換、自律神経を整える方法を専門家に聞く。

#### ● 体のメンテナンス

手軽なイメージを持たれがちな「ストレッチ」の重要性や心  
と体への効用を解説。「筋力はハードルが高い」と感じてい  
る人でも簡単にできるストレッチをパーソナルトレーニング  
ジムトレーナー・多田我樹丸さんの監修で紹介。読者と一緒に  
体を動かすLIVE配信イベントも企画中！

※記事の内容は予告なしに変更になる場合がございます

原稿の見せ方変えてみませんか？

ちいき新聞のコンセプトに寄せて

# 効果倍増!!!!

4/22

地元の医療特集号では…  
ブランディングを意識

5/27

自分メンテナンス号では…  
施術体験を意識

私たちに  
お任せ  
ください

どこに行っても改善しない肩こり・腰痛  
交通事故によるケガやむちうちでお悩みの方へ

夜20時  
まで受付！

予約  
優先制  
だから安心！

土日祝  
も営業！

女性施術者も  
在籍しています！

骨格矯正 × 筋肉調整で  
ベースから改善

ちいき整体 八千代市大和田新田〇〇  
10:00~20:00(最終受付19:00) ☎00-0000-0000

どこに行っても改善しない肩こり・腰痛

私たちにお任せください

先着  
50名

〇/〇〇~〇/〇〇

施術体験

500円

この期間だけの  
特別プライスで  
体験できちゃう！

丁寧なケアを行います

経験豊富な私達の施術を  
ぜひ体験していただきたい!!

ちいき整体 八千代市大和田新田〇〇  
10:00~20:00(最終受付19:00) ☎00-0000-0000

枠数には限りがあります。お申し込みはお早めに。

私とあなたの真ん中に

Chi-iki

(株)地域新聞社 千葉支社

〒260-0003 千葉県千葉市中央区鶴沢町20-16 ユニバース千葉ビル6F

☎043-223-0185

FAX.043-223-0180

http://www.chiikinews.co.jp





# 見せ方は担当営業より ご提案させていただきます!

今までの  
広告

先生推しの  
広告

なかなか改善しない  
**肩こり**  
ずっと座って  
いられない **腰痛**  
是非当院で、ご相談ください

| 施術時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土・日・祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|-------|
| 9:00~13:00  | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○     |
| 15:00~19:00 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ×     |

Chiiki接骨院  
八千代市勝田台〇〇〇  
☎000-0000-0000  
ちいき 整骨院

なかなか改善せずにつらい  
**肩こり・腰痛**  
患者様から長く  
信頼をいただいている  
私に、お任せください

ご自宅でできる  
予防ストレッチまで  
お教えいたします!

院長 山田 寛  
柔道整復師 鍼灸師 整体師  
カイロプラクター  
あん摩マッサージ指圧師  
米国ライフカレッジウエスト解剖実習修了  
著書やテレビ出演多数

Chiiki接骨院  
9:00~13:00 15:00~19:00  
火曜日休み、土日祝午前診療のみ  
ちいき 整骨院  
八千代市勝田台〇〇〇  
☎000-0000-0000

デザインによってこれだけ見え方が変わります!

施設体験  
実施中  
90分  
無料

キレイなカラダづくり  
夏に向けて始めてみませんか?  
**入会キャンペーン開催!**

全部まとめて  
01 入会金  
登録手数料  
初月会費 **¥4,980** 02 翌月  
会費 **¥3,980**

フィットネスジムの  
中身を紹介する広告

スポーツクラブちいきむきむき 八千代市 八千代台〇〇 ☎000-000-0000

キャンペーンが  
メインの広告

スポーツクラブちいきむきむきで  
**90分無料体験に  
参加してきました!**

STEP 01 カウンセリング  
まずはカウンセリング。  
体脂肪率や筋肉量など測定。  
スタッフによる、トレーニング内容の  
プログラムを組んでくれます。

STEP 02 トレーニング  
まずはスタッフが  
使い方操作の仕方をお  
教えいたします。

STEP 03 回復・リラクセス  
フィットネスが終わったら、ストレッチ。  
これが重要です。疲労回復が早まるなど  
やって損はございません。

筋肉量を  
増やす為  
には...  
ふむふむ...

もう少しウェイトを  
上げてみましょう!

女性  
の  
スタッフも  
いますよ!

無料体験に参加  
してみてもいいよ!

筋肉が伸びて  
気持ちいい~!

スポーツクラブちいきむきむき 八千代市 八千代台〇〇 ☎000-000-0000