

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

TOPIC1 小見出し

TOPIC2 小見出し

TOPIC3 小見出し

心と体を整える自分メンテナンス

梅雨を乗り切るために

「せたがや内科・神経内科クリニック」院長 久手堅 司さん

「せたがや内科・神経内科クリニック」院長 久手堅 司さん
全国でも珍しい「気象病・天気病外来」を立ち上げ、診療にあたる。

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 ☎00-0000-0000
10:00~20:00(最終受付19:00)

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

丁寧なケアを行います

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

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 柏支社

〒277-0005 千葉県柏市柏4-6-3 新栄ビル4F

☎04-7160-2022

FAX.04-7160-2030

http://www.chiikinews.co.jp



今までの
広告

見せ方は担当営業より
ご提案させていただきます!

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!

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

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

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...

駅直結だから
仕事終わりに
行きやすくてうれしい!

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!

筋が伸びて
気持ちいい~!

無料体験に参加
してみてもいいよ
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

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