

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

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
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 越谷支社 〒343-0022 埼玉県越谷市東大沢4-17-16

☎048-992-7000

FAX.048-992-7001
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
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・リラックス**
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