

毎日元気・毎日キレイをはじめよう。



香櫨館PRESS

夏のキレイをはじめよう

キッズの HOP STEP JUMP!

『元気 Beauty 倶楽部』 プロに聞く!夏の健康法 4カ条



素麺と桃のサラダ 1,200円

ONLY SHOP
in KOROKAN

旬Vegeをお届け! カラダの中からキレイに

新鮮で安全な野菜にこだわる八百屋と、旬の食材をふんだんに使った料理を提供するシェフとのタッグによる人気カフェ。そんなお店がこの夏、おすすめするメニューが「素麺と桃のサラダ(1,200円)」です。この時期の旬である桃は、若返り

シェフ
福盛 良一



カフェの入り口はまるで隠れ家のように、雰囲気◎。

の果物とされ、血行を良くしてくれます。整腸作用もあるので、便秘予防にも効果大。カラダの中からキレイにしてくれる旬物です。相性のいい大葉とレタスを加え、バルサミコ酢で味付けした素麺は、爽やかな口当たり。暑さで食欲がない方は、ぜひ食べに来てください。



併設された八百屋に並ぶ野菜は、もちろん新鮮で安心。カフェとお買物が一緒に楽しめるので、使いやすくりピーター続出です。

Vege+Cafe Blessings of Nature

TEL 0798-36-8857 定休日 毎週月曜
OPEN 11:00 / CLOSE 22:00 (L.O. 21:00)

〈キトリ〉

〈マグマスパ&ヨガ・フィットネス〉アグレイア 7/17(水)~7/31(水)まで
GOAL夏ボディ!体感クーポン
本紙中面にてご紹介した各々のプログラムを、掲載金額にて、ご体感いただけます。 ※初めての方お一人様1回のみ(要予約)

Vege+Cafe Blessings of Nature
飲食代 10%OFF 7/17(水)~8/31(土)まで
※ランチは対象外とさせていただきます。

〈エステティック&フットエステ、美容鍼灸〉ハーモニー・レクラン鍼灸Plus's
お試しフットエステ(30分) 7/17(水)~8/31(土)まで
4,200円 → 3,000円 ※初めての方のみ

名前	名前	TEL	名前	TEL
住所	住所		住所	

KOROKAN - TOPICS

西宮の夏の風物詩 今年の夏も“福あかり”

行灯の光でまちを彩る“まちあかり”や、たくさんのキャンドルで「福」の文字を灯す“福あかり”など、夏の思い出づくりにぴったり。

開催予定日 2013年7月20日(土) ※雨天決行

開催時間 13:00~21:00(点灯:18:00~)

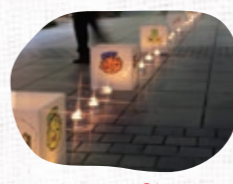
会場 阪神 西宮駅 1Fエビスタスクエア、西宮神社境内およびその周辺

主催/阪神電気鉄道株式会社 後援/西宮観光協会 協力/西宮神社・西宮中央商店街振興組合・西宮酒造家十日会

参加
無料



みんなでもそう「福あかり」



みんなでもそう「まちあかり」



緑日コーナー(有料)

ゆかたde福あかり

当日、ゆかたでご来場いただくと、エビスタ西宮で使える商品券(10,000円分)が抽選で当たるクイズラリーに参加できます!

同日
開催

西宮神社 えびす万燈籠 7月20日(土)

毎年開催される夏の一大イベント、みなさんご存知「えびす万燈籠」の魅力は今、改めて再確認!ぜひ家族で、お友だち同士で、足を運んでください。

夏祭り 10:00~

えびす万燈籠 18:00(点灯式)~21:00(消灯)



松林での原笙会
奉納舞楽
19:30及び20:30



南門前に
広がる
ろうそくの
灯り



詳しくは、西宮神社 公式サイト 検索



佐藤信一写真展「南三陸からのメッセージ」

南三陸町で写真館を営む佐藤信一氏が、唯一持って逃げたカメラで地震発生直後から復興への道のりを記録した写真を展示します。

日時 2013年7月30日(火)~8月4日(日)

開催時間 10:00~17:00(最終日は16:00まで)

会場 西宮市立市民ギャラリー 2階 第1展示室

入場 無料(自由観覧)

アクセス 西宮市立市民ギャラリー

西宮市川添町15-26 教育文化センター内

●阪神「香櫨園」駅より南へ徒歩6分

※会場に駐車場はありません。

自転車・公共交通機関をご利用ください。

主催/西宮市、公益財団法人西宮市文化振興財団 問合せ/公益財団法人西宮市文化振興財団 TEL:0798-33-3146 ©Shinichi Sato

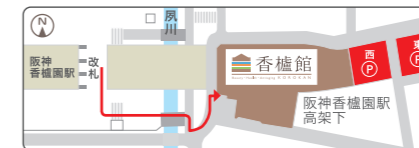


~お知らせ~

2009年に創刊し、おかげさまでVOL.26まで発行してきた「香櫨館通信」を、この度「香櫨館PRESS」としてリニューアルいたしました。皆様の「元気」と「キレイ」を応援するライフスタイル情報誌として、より充実した内容をお届けして参りますので、今後ともご愛読の程よろしくお願ひ致します。

発行 阪神電気鉄道株式会社
不動産事業本部 開発営業室
〒530-0001
大阪市北区梅田1丁目12番39号
TEL:06-4796-4095

香櫨館
Beauty・Health・Antiaging KOROKAN
阪神香櫨園駅 降りてすぐ



香櫨園 駐車サービスのご案内

西駐車場:13台、東駐車場:14台

8時~22時 2時間無料 2時間を超えた分は、60分200円
22時~8時 60分100円

※1日2施設までサービス対象=2施設利用で最大4時間無料

夏のキレイをはじめよう

香櫛館の“キレイ”のプロたちが、この夏にオススメするメニューをご紹介します。
「行きたくても忙しくて…」というあなたのために、お家でカンタンにできるワンポイントアドバイスも伝授します!

まだ間に合う GOAL夏ボディ!

溶岩浴

3,675円 → **1,500円**

溶岩浴は体を芯から温めるので、新陳代謝UPやデトックス作用に効果的!



夏やせ・脂肪撃退

リンパマッサージ(30分)+
キャビテーション(30分)
12,025円 → **8,400円**

頑固な脂肪をみるみる溶かし、極上のマッサージで至福のひとつときを。



〈マグスパ&ヨガ・フィットネス〉
アグレイア

TEL 0798-38-5715 HP <http://aglaia-yoga.jp/>

営業時間 平日 / AM10:00~PM10:00 土 / AM10:00~PM8:30
日・祝 / AM10:00~PM6:30

定休日 夏期休暇・年末年始



お家でカンタンにできる
ワンポイントアドバイス

水分補給により、体の水分を循環させて内側からキレイに。活性酸素を除去する効果のある「水素水」なら◎!

スタッフ 片山さん

夏こそ! むくみすっきり美人

夏限定!
お試しフットエステ
(30分) **4,200円**

ガサガサかかと、魚の目・タコのトラブル足を、ピカピカのキレイな足に!



New!
美容鍼灸 トライアル
(35分) **4,500円**(初診料)

美容鍼灸って何?を楽しんでいただけます。まずは体験を!



〈エステティック&フットエステ、美容鍼灸〉
ハーモニー・レクラン鍼灸Plus's

TEL 0798-22-7303 HP <http://harmony-rf.com>

営業時間 平日・土日祝 / AM9:30~PM7:00

定休日 木曜



お家でカンタンにできる
ワンポイントアドバイス

夏のトラブル肌には保湿が大事! お風呂上がり、化粧水をたっぷり含んだローションパックでカンタン保湿。レクランのプロのアドバイスでもっとキレイに。 鍼灸師 宮本さん

※料金はすべて税込みです。

キッズの HOP STEP JUMP!

『感性』は、身をもって経験する『体験』によって培われます。できるだけ小さい頃から様々な体験をさせる事が望ましいのです。この夏、親子一緒に、何かこれまでに経験したことがない体験をしてみませんか? 大がかりな大イベントでなくて構いません。『親子でクッキング』や、『親子でちょっとした科学遊び』や、皆様が経験した『伝承遊び』など…。
ちょっとした『特別』感を感じる経験は、きっと子ども達の良い思い出となり、感性が培っていく事でしょう。暑い日が続きますが、体調管理に気をつけて、お過ごしください。 園長 大本 悦子



〈許可保育園〉 **めばえの子保育園**

TEL 0798-22-1666

開園時間 平日・土曜 / AM7:30~PM7:00

休園日 日曜・祝日・12/29~1/3

入園定員 30人
入園年齢 6ヶ月~2歳児

プロに聞く!夏の健康法 4カ条

過酷な暑さに負けず、この夏を乗り切るヘルス&ビューティ情報を、先生方に聞いてみました!

元気
Beauty
倶楽部

1 白い歯で気分爽快! オーラルケアのポイント

この季節だけでなく、オーラルケアの基本としては、日々のブラッシングに勝るものはないでしょう。みなさんは一日、どのタイミングで、歯みがきをしますか。朝、晩の方が多いと思われるが、ぜひ昼食後も、ブラッシングをこころがけましょう。おいしく食事を終えた後、お口の中がすっきりすることで、昼からの予定が捗ります。歯ブラシセットを持ち歩くのは、意外と簡単ですよ。



昼食後のブラッシングを、習慣づけることが大切。

院長 中川 晋夫

〈歯科・歯科口腔外科・小児歯科〉
なかがわ歯科クリニック

TEL 0798-34-5207 HP <http://www.yoshio-nakagawa.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
AM 9:30~PM 1:00	○	○	○	○	○	☆	水曜午後、土曜午後
PM 2:30~7:00	○	○	×	○	○	×	日曜、祝日

予約制(初診は随時受け付けております) ☆PM2:30まで

2 油断大敵! Dr.が教える虫刺され対策

夏は虫刺されの季節です。ただ、虫刺されが通常アレルギー反応である事を御存知でしょうか? そのため、発疹や痒みなどの症状の程度には個人差があり、特に乳幼児では赤く腫れやすいのに対して、お年寄りではたとえ刺されても腫れにくいとの特徴があります。症状がひどい場合、特に子供さんでは二次的にとびひになりやすいため、ステロイド外用薬を短期集中外用して、早く治す事が大切です。



虫刺されもアレルギー反応。お子様は特に気をつけて。

院長・医学博士 原田 晋

〈皮膚科・アレルギー科〉
はらだ皮膚科クリニック

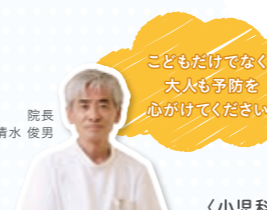
TEL 0798-23-4112 HP <http://harada-hifuka.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	木曜午後、土曜午後
PM 4:00~7:00	○	○	○	×	○	×	日曜、祝日

3 熱中症は予防が大切

幼いこどもの熱中症は予防次第で、充分防げる症状です。3つの点に注意しましょう!

- ①外出は涼しい時間帯にして、帽子で直射日光を避ける。ベビーカーに熱がこもらないように工夫する。
- ②服装は軽装で、吸湿性や通気性よい白色系ものを選ぶ。たくさん汗をかいていたら、濡ったタオルで拭いてから、着替えさせる。
- ③こまめな水分補給と日陰で休憩をとって、体温上昇を防ぐ。



子どもだけでなく、大人も予防を心がけてください。

院長 清水 俊男

〈小児科・循環器小児科〉
しみず子どもクリニック

TEL 0798-35-1001 HP <http://www.shimizus.com>

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
AM 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	木曜午後、土曜午後
PM 2:00~3:30	※	※	※	×	※	×	日曜、祝日
PM 4:00~7:00	○	○	○	×	○	×	※ 予約制にて予防接種・乳児健診・心臓検査を行います

4 つや髪のための 頭皮ケア

夏は頭皮も肌と同じように紫外線による日焼け、エアコンによる乾燥、皮脂や汗が多くなる等のダメージを受けています。皮脂は髪や頭皮の保護に必要なものですが、余分な皮脂は毛穴を詰まらせたり、紫外線によって酸化された皮脂は臭いや抜け毛の原因になると言われています。日常のケアとしては、シャンプー時に髪の毛だけではなく頭皮も皮脂をつまみ出すように指の腹でしっかり洗いましょう。



頭皮はマッサージするつもりで、しっかり洗いましょう。

薬剤師 三島 永二郎

アーク薬局

TEL 0798-33-1193

営業時間 AM9:30~PM1:30 / PM3:00~7:00
定休日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日