

『夢21』増刊

# 腰らく塾

2019  
秋冬号

## 3000万人を悩ます腰痛ベスト克服マガジン

「脊柱管狭窄症」専門誌『腰らく塾』が、狭窄症に加え、坐骨神経痛やすべり症・ヘルニア、足裏のしびれ、こむら返りなど足腰の辛い症状や悩み全ての解決法を網羅する腰痛専門誌としてリニューアル。新治療や生活が楽になる自力改善法など、確たる根治法がないことに悩む方が明るい展望を抱ける真に役立つ情報をお届けします。

A4変形 120P予定  
本体870円(予価)  
50,000部発行予定  
2019/10/31発売予定 ※不定期刊



### 編集内容

※内容は追加・変更する場合がございます。

- 腰痛の原因は実は7つ！【令和式診断チャート】で見つかる解決法
- 腰痛のプロフェッショナルとTVで話題の脊椎専門医が伝授！**脊柱管狭窄症**の痛みが1分でよくなる【体幹強化ストレッチ】
- すべり症・ヘルニア・ギックリ腰・間欠性跛行etc……【腰痛の9割は座り方を変えればよくなる！】**足裏しびれ**・**お尻の痛み**も全部消える【坐骨立ち座り】
- 坐骨神経痛が数日で和らぐ【ふくらはぎ5秒押圧】
- こむら返りがピタリ！8万人が行う【かかと10秒歩き】
- 椎間板ヘルニアには新注射薬【ヘルニコア】がすごいと話題？

### 広告料金

申込締切 9月23日  
入稿締切 9月30日

掲載面	スペース	料金	原稿サイズ (mm)
表2	4C1P	¥800,000	285*210
表3	4C1P	¥640,000	285*210
表4	4C1P	¥800,000	258*197
本文	4C1P	¥480,000	285*210

お問い合わせ

わかさ出版 広告企画部

〒112-0002 東京都文京区小石川5-2-2 (わかさビル)  
TEL:03-3814-9731 FAX:03-3814-4452