

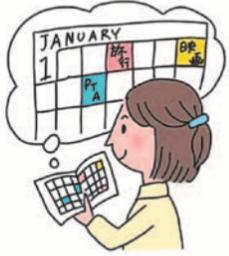
今年、はじめたい

こんなこと あんなこと

P.6
まで続く

気持ちも新たに2016年がはじまります。歳を重ねるごとに1年があつと言う間で、充実感を得られないまま過ぎ去ってしまうのはもったいないですね。今年こそ決意を固めてやってみてみたかったことにチャレンジしてみませんか？

充実した1年にするために時間を上手に使おう



したいことをすれば、気分もノって来て、しなければいけないことも意外とスムーズに出来るようになる。

したいことを後回しにせず 生活の中でどんどん実践

日常は「しなければならぬこと」であふれていて、「したいこと」は時間ができたら...と後回しにされがちです。でもイキイキと毎日を過ごすためにも「したいこと」を実践して行くようにしましょう。そのためには「自分との約束を予定することが大切です。例えば「この映画を観に行きたいな」と思ったのなら、いつ行くか決めて、スケジュール帳に書き込んでしまおう、という方法です。また「しないことを決める」というのも重要。例えば長時間のネットブラウジングなど、なんとなくしてしまっていることを発見し、排除していくことで有効な時間の使い方を身につけて行きましょう。

まずは1日15分から始める できない日があっても続ける

新たな習慣を身につけるのはとても努力がいることです。そんな時は、まずは「1日15分」から始めてみてください。1日30分はしんどいけれど、15分ならできる気がしませんか？またどうしても忙しくてできない日もあるでしょう。そんな時は、できない自分を責めるのではなく、「ま、いつか」と気持ちを切り替えて、次の日からでも新たに始めてみてください。

あと明確な目標がある人は書き初めなどで書いて、見えるところに貼っておきましょう。視界に入れておくだけで脳に刷り込まれていくので効果も出てくるって言われています。



受験生の「〇〇大学合格」のように「医療事務の資格を取る」など、具体的に目標を書いて貼っておこう！

・教えてくれたのは・

むらた ますみさん

ライフオーガナイザー、メンタルオーガナイザー、キッズコーチングアドバイザーの資格を持ち、心の整理が得意。子育て関連講座を好評開催中。学校・幼稚園・PTAなど出張講座でも活躍。

1月15日(金) ママの「わたし時間」を発見する時間の使い方講座 (開催場所:西宮市)

新しい年。今までと違う、時間に追われない生活を手に入れませんか？ワークを通して、あなただけの時間の使い方、考えます。

すべての講座の詳細は、HP又はブログへ(申し込みはHPの応募フォームから)

http://comfyroom.wix.com/comfyroom

ブログ http://ameblo.jp/lifeorganizer-masumin/

[取材協力] Comfy Room 子育てママの笑顔整頓クラブ http://comfyroom.wix.com/comfyroom



「身体にいいことを始めたい」「実用性のある習い事がしたい」そんな人は、クレイとアロマにふれられる同校がオススメ。「クレイ」は欧州、とくにフランス

クレイ・アロマをはじめたい

スで美容や健康のため伝統的に活用されてきた、地中深くにある粘土のこと。初心者には、日常生活でその恵みを気軽に生かせる1DAYレッスンや美容講座が好評。クレイセラピーの資格取得や、仏式のアロマを自宅や店舗に取り入れる講座も充実して、目的ごとに学べるのも魅力。講師は、南仏出身ドミニク先生。楽しくわかりやすい講義が評判。まずは、スクールの雰囲気がかかる1DAYレッスンに参加してみよう。

ここがポイント

講師は南仏出身のドミニク先生。豊富な経験を持つクレイの第一人者ながら、とってもユニークでチャームアップと生徒さんからの絶大な支持を得ている。分かり易くて楽しい講座が人気。



アロマやクレイの活用方法は人によって様々なので、自分にあった使い方を見つけてみよう。

Menu

- クレイ1dayレッスン(1回90分)
開校日:1/6(水)・2/1(月)
クレイを初めて知ってもらうための初心者向け講座
- クレイ入り石鹸作り講座
開校日:1/10(日)・1/28(木)・2/8(月)
クレイと精油を使って作る一人ひとりのオリジナルのクレイ石鹸作り
詳細はwebにて
- クレイセラピー講座
開校日:3/5(土)～、3/9(水)～
- 美容講座3ヶ月(月1回/1回4時間)・・・62,208円
- 完全講座8ヶ月(月1回/1回4時間)・・・155,520円

特典

- 申込時「シティライフを見た」で新規予約の方
- 1dayレッスン(1回90分)のレッスン費 3,500円→1,750円に!
- または、CLポイント1,750ptプレゼント!
- クレイ入り石鹸講座(参加費4,000円)参加で CLポイント2,000ptプレゼント!
- (申込は1月末まで)

AromaFrance Collège

(アロマフランス コレッジ)
高槻市天神町1-8-23 マンション宝25
営業/10時～17時半 土日祝定休

☎072-685-8931

クレイ高槻 で検索



「すっぴん美人」ヨガをはじめたい

ここがポイント

大阪初のコラーゲンスタジオ!



- ①トリートメントランプから633nmの可視光線が放出される。
- ②可視光線が真皮層の繊維芽細胞に働きかけ、コラーゲンの合成を促す。

皮膚の真皮コラーゲンが赤色光を吸収して加温され、その結果、血液循環が改善し、効率的に肌に栄養を送り届け老廃物を流していくデトックス効果が発揮される。新陳代謝を活発にし、デトックスをすることにより、アンチエイジング効果が発揮されることが十分に期待できる。



【監修】
シャルムクリニック院長
櫻井 直樹さん(さくらい なおき)
経歴 東京大学医学部医科卒業
日本皮膚科学会専門医
東京皮膚形成学科学科銀座院
(銀座いけだクリニック皮膚科顧問)

アズのポーリングは、「理想的な骨ポジション」や、「関節のスペースを広げる動き」を学ぶ大切な時間。この効果は科学的に実証され、スポーツ界で幅広く適用されていて安心!アズでは、個人カルテ

で目標達成まで完全サポート!定員15名の少人数制で、認定インストラクターが一人ひとりをケアしてくれる。スタジオは徹底した衛生管理で気持ち良く、ワンランク上の快適レッスンを受けられる!レッスン予約もスマホやパソコンで24時間OK。お得な特典のあ

ホットヨガ&コラーゲンスタジオ アズ高槻店

高槻市幸町4-3 愛仁会総合健康センター内
営業/平日10時～22時
土曜9時～21時 日祝8時～17時
※TELにて問合せ
水曜定休、年末年始、夏季休館日P有り

☎072-694-7660

http://studio-as.jp

ホットヨガスタジオアズ で検索



特典

- この記事持参で
- ホットヨガ体験レッスン(2回)5,000円が→2,500円に!
- 即日入会の場合体験料キャッシュバック!
- (ミネラルウォーター500ml×1本、レンタルタオル、ヨガマット付き)
- ※要予約(2016年2月末まで)

会員種別のご案内

| 会員種別 | 利用回数 | 月会費 | | 家族・学生割引 | |
|------|------|---------|-----------|---------|-----------|
| | | 通常 | 6ヶ月継続割引 | 通常 | 6ヶ月継続割引 |
| 4回会員 | 月4回 | 10,500円 | → 9,500円 | 8,500円 | → 7,500円 |
| 6回会員 | 月6回 | 12,750円 | → 11,750円 | 10,750円 | → 9,750円 |
| 8回会員 | 月8回 | 15,000円 | → 14,000円 | 13,000円 | → 12,000円 |

※6ヶ月継続していただいた方、ご家族(2人から)、学生の方、それぞれに会員割引制度(永久)がございます。

入会時に必要なもの

- ①登録料5,000円が→2,500円
- ②月会費2ヶ月分
- ③写真2枚(3cm×3cm)
- ④ご本人確認証明書(免許証・保険証)
- ⑤銀行口座番号・お届け先住所(銀行、信用金庫、信用組合、農協いずれかの通帳、郵便局可)

From CityLife

CLポイントに加盟していただける 加盟店募集中!

詳しくは、P.26をご覧ください。