

今年こそは始める

こんなこと あんなこと

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ませんか？

充実した1年にするために時間を上手に使う



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」は時間が過ぎたら…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「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、「まあ、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

好印象を得る話し方を極めたい

ハキハキ知的に話して、なりたい自分へ

表情や声、立ち振る舞い。話し方ひとつで、印象はがらりと変わるもの。知的な印象を与え、女性としての魅力がアップする話し方を身につけたいな



発音・滑舌・発音・イントネーションなど好感を呼ぶ話し方のコツをプロが本格的に指導。

また、同社は司会者事務所を兼ねているのもポイント。京阪神で多数の実績と安定した仕事を誇り、イベント・パーティーのMCをはじめ、アナウンサーやナレーター、ブライダル司会者といった、プロ司会者としての道を目指す。まずは気軽に参加してみてください！

おすすめポイント

「話す仕事に憧れがあった」「友人の結婚式や二次会の司会が楽しかった」という興味がきっかけの人や、「クセや弱点は分かっているけど、どう変えたらいいかわからない」という人など、はじめたいきっかけは人それぞれ。受講者からは「自信が持てるようになった」「話すことだけでなく服装やメイクにも気を遣うようになった」「カラオケでマイクが回ってくるのが楽しくなった」などの声も多数！

コース

- プロ司会者から学ぶ、好感を呼ぶ話し方講座(全12回)
- ビジネスシーンで好感を呼ぶ話し方コース(全8回)

無料体験・説明会開催
日時:1/21(木)19時～、1/24(日)13時～
※都合が合わない場合は応相談

特典

- 「シティライフを見た」で、
- 「好感を呼ぶ話し方講座」の入会金 21,600円→半額の10,800円(1月末まで、要予約)



株式会社
オフィスマーメイド
神戸市中央区八幡通3-1-15
ゴールドウッズ神戸三宮ビル2F南
営/10時～18時
火曜定休 12/29(火)～1/3(日)休み
☎078-265-1077
http://www.office-mermaid.com

ホットヨガで輝くワタシになりたい



創設10年、会員数2万人以上を誇るオクトワン。個性豊かなインストラクターが在籍、年齢・性別・経験を問わず、レベルに合わせて丁寧に指導してくれるので初心者でも安心。感謝いっぱいにおかげさまで2015年は沖縄にもスタジオが開講できました。ありがとうございましたとスタッフの皆さん。

1回毎の料金制、追加費不要で「資格取得」も

温度38～40℃、湿度60～65%に設定されたスタジオで行うホットヨガは、ゆったりとした動きでも大量の汗が流れデトックス効果

おすすめポイント

「頑張る何かほしい…」「新しいことに挑戦したい!」というアナタ、世界で最も権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」の「認定インストラクター資格」を目指してみませんか?オクトワンなら通常レッスンの積み重ねで、時間もお金もムダなく、国際的に最も信頼の高いヨガ資格取得の道へ繋がる!資格というカタチある目標が、ハリのある日常に導いてくれるはず!詳しくは気軽にお問合せを。



2016年1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10時～	●	●	●	●	●	●	●
12時～							
13時～							
14時～							
15時～							
16時～							
17時～							
18時～							
20時～							

●神戸本山校 ●甲子園校 ●西宮駅前校
※垂水駅前スタジオのスケジュールはHPで確認を。

特典

- 「シティライフを見た」で
- 【新年のホットヨガ体験】
- ホットヨガ60分体験…1回通常1,890円→1,000円
- さらに、体験コース後当日入会で
- ……………入会金3,150円→2,100円
- (1月末まで、要予約・新規の方のみ)

ホットヨガスタジオ
OCT ONE (オクトワン)
受/8時半～20時
http://www.oct-one.com/
オクトワン で検索



(垂水駅前スタジオ) 神戸市垂水区神田町4-13 田中ビル303号
(那覇新都心スタジオ) 沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階



3/7(土) 移転OPEN
【神戸本山スタジオ】
神戸市東灘区田中町1丁目8-14
クレフ本山 1F
☎078-862-3567

【新・甲子園スタジオ】
西宮市甲子園二番町1-22
たざわビル3F
☎0798-78-8085

【西宮駅前スタジオ】
西宮市馬場町6-20 東急Dエル・アルス
西宮エスタシオ202-3号室
☎0798-78-8085

CityLifeのホームページにも
地元情報が満載!!
www.citylife-new.com シティライフ

- CityLifeの紙面情報をより詳しく、ご覧いただけます
- お店の情報を動画でチェック!
- スマートフォンからもご覧いただけます
- 地元のお店や読者のブログも掲載
- カテゴリや地域分けで検索も簡単
- ブログの人気ランキングも表示
- 新着ブログも写真付きでわかりやすい

