

この人に頼りたい

暮らしの専門家

様々なジャンルの専門家が、日々の暮らしを豊かにするコツを教えてください。気になることや困ったことがあれば気軽に相談してみましょう。



体と心のバランスを整える 専門家

新スタジオで広がってリニューアル 7つのクラスが揃う「活育ヨガ」

同教室では生活や食事のアドバイスも行いながら、自ら健康でプラスに働きかけられるよう、心も体にも気を配ってくれる。インストラクター内で幅広い分野の勉強会を頻繁に行うなど、徹底した向上精

神だから生徒が絶えないのだろう。珍しいクラスもあり、それぞれに特化しているのがReBornならではの。1レッスンごとの利用ができるので、自分にぴったりのクラスを見つけて活力を育もう!

マスタートレーナー
木下 由梨さん

ヨガを基本に、整体・ピラティス・鍼灸・食養生や心理学を取り入れた指導を行う。関西を中心に約40年にわたり5000人を指導。特に女性の妊娠率向上や、歩行困難な高齢者が歩けるようになるなど、効果の高い実践的な指導が人気で、大阪だけでなく東京でも活躍している。

多様なコースの一部をご紹介します



八節気ヨガ
1レッスン 2,000円

日本の四季で変化する体に合わせて毎月レッスン内容を変更。気持ちよくポーズできるように補助器具も万全、体の硬い人専門のヨガと言われはるほどのヨガ。



円熟エクササイズ
1レッスン 3,000円(月謝7,000円)

関節の可動域を広げて骨格を矯正。正しい筋肉を作り身体を整える60代以上向けの人気クラス。補助器具を使用しながら自分のペースで無理なくできる。このクラスでイキキし始める生徒さんが多数!



痩身タイム
1レッスン 3,000円

メリハリ引き締めポンキョウ・ポン!の女性専用のクラス。発汗ばかばかジェルクリームを体に塗って活性させながら行うヨガ。1回で3cm~7cmウエストが締まる人もいます!



ヨガ部
1ヶ月(2回) 3,000円

中高生の男女(クラス別)対象のクラス。思春期のココロにアプローチし、集中力を高めることができ、成績UPに繋がるケースも。ケガの防止や体幹を鍛える効果もある。

他にも人気のクラス

- リラクゼーション 1レッスン3,000円
ゆったり時間をかけてココロからほぐしていくクラス。少人数制で精神を落ち着かせてくれる。
- パーソナル 1レッスン3,000円(月謝10,000円)
マスタートレーナーが生徒の様子をみて気になるところを聞きながら、その日の体調に合わせてレッスン内容を変えていくクラス。
- リハビリ 1レッスン3,000円(月謝10,000円)
体に不調がある人専門のクラス。徐々に関節の可動域を広げ、筋力UPをしていき、困難だった動作が可能になるようにしていく。
- ウミヨガ ※詳しくはお問い合わせください
授かりやすい体質と気質になるために、ココロとカラダの両面からアプローチする妊活クラス。新しい命を生み出していくために必要な、「生きる力」を強くしていく。

NPO法人 日本活育協会
ヨガスタジオ ReBorn
(リボーン)

茨木市春日1丁目4-13 明日番ビル4F
電話受付9時~18時(土日祝9時~12時)

☎090-1899-6706
http://yogaplusone.com/



特典

「シティライフを見た」で新規の方体験レッスン1,000円→無料
さらに、入会金+通常レッスン(2,000円のレッスン4回分)18,000円→10,000円(2月末まで)

正しい下着選び

の 専門家

「痩せた?」と聞かれるほどスタイルが見違える

実はほとんどの女性が間違った下着選びをしているそう。正しいサイズと着け方を知るだけでぐんとスタイルアップし、驚くほど違いを実感できる!特に出産、授乳経験がある人は体型が崩れないように予防することが大切。シニア世代に喜ばれる商品も多いが、ブライダル下着も取り扱っているので幅広い年代におススメ。



店長 佐藤 智恵さん

補正下着や化粧品、エステなどのトータルビューティーで数多くの女性を綺麗にしてきた経験をもつ。年齢に応じた体型崩れやコンプレックスをカバーし、10年後も輝く女性でいられるお手伝いをしたい、と様々なアドバイスをしてくれる。

豊富な知識でしっかり対応

カルテを作成し、体のお悩みを聞いて一人ひとりにあったものを見つけてくれる。リーズナブル価格なのにすべて国内メーカー製品とこだわり、小胸サイズからグラマラスサイズまで取り揃えている。購入後のアフターフォローもしっかり対応の安心できる町の下着屋さん。

特典「シティライフを見た」で

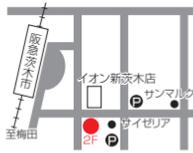
●店内商品10%OFF
(2月末まで) ※セール商品除く

【左】軽い着け心地でしっかりボディメイクができ、初心者にもおすすめのシェイパーは上1,480円、下1,180円と試しやすい価格と好評!【中】申年に赤い下着を着けると健康になるそう。【右】上下セットで3,132円でFカップまで揃う人気商品。

ランジェリーショップ Hikaru'16
(ヒカル ジュウロク)

茨木市園田町1-7 FORUM'87 2F
営/10時~19時 土曜11時~18時
日・祝定休(じっくり選びたい方は定休日も対応可。電話にて相談を)

☎072-646-9908



姿勢・歪みの 専門家



総健美塾 講師 安藤利香先生
岐阜県のカイロプラクティク「follow」の院長。豊富な知識と経験に加え、女性ならではのきめ細かいケアで幅広い世代の女性から相談が多数寄せられる。カイロプラクティック養成講座講師としても活躍。

健康と美容に役立つ

プロに学ぶカイロプラクティック

姿勢についてTVや本などでも取り上げられ、「自分でできる骨盤調整や歪みを整える方法が知りたい」、「家族の健康の為に学びたい」という人が多くなったそう。総健美塾のイベントでは歪みが生じる仕組みや、家でできるケア、痛みを予防する体操などを細かく丁寧に教えてくれるのでぜひ気軽に参加してみてください。

1dayイベント開催!

2月18日(木)
10時~13時~16時~19時(最終受付)
※随時受付(予約優先)
会場:高槻商工会議所
入場無料 骨盤調整体験500円
(骨盤調整体験をご希望の方は、動きやすい服装・フェイスタオルを1枚ご持参ください。)

<カイロプラクティックフェア>



カイロプラクティック勉強会~おうちでできるカイロプラクティック~
3月6日(日) 10時~18時半 ※事前予約制
茨木市クリエイトセンター 茨木市駅前4丁目6-16
費用:25,000円(テキスト・教材・昼食込み)持ち物:筆記用具、タオル2枚、動きやすい服装

総健美塾
関西テクニカルセンター

高槻市萩之庄5-2-1
野田マンションⅢ305
☎0120-497-023
電話受付可能時間:10時~21時

鑑定・査定 の 専門家



株式会社井上質店
鑑定士 井上 篤哉さん

創業65年の老舗であり、店主は宝石鑑定士(GIAG.G)の資格を持つ。新しいものに対して常に研究を欠かさず、価値を見極めることのできる確かな目を磨いている。人柄も良く、信頼できる質店として定評があり、地域に根付いている。

身近な品から遺品整理まで女性来店も多い安心の質店

シニア世代に浸透した「終活」で、生前整理や遺産整理の相談や査定が増えてきている同店。相続で譲り受けた大切な指輪や貴金属は、確かな技術を持つ質店に見てもらおうをおすすめ。老舗だからこそ信頼感があり、他店よりも高値がつくので「買い取り額・預かり額に満足」と口コミで評判なんだとか。また放置したままのカメラ、ノートパソコンといった電化製品の他、ギターなど楽器類も対応。安心の無料査定なので、気軽に相談を。



従来の質屋のイメージを覆す白い外観は初めての人が女性でも入りやすい。

思わぬ品が高額になることも。取り扱い商品はホームページにてチェック!

井上質店 高槻店

高槻市高槻町6-12
営/9時~19時
日・祝・第3・4土曜定休

☎072-685-7078
井上質店 高槻店 で検索



気になる金相場をチェック!

最大限の評価額で納得の金額に

【1/22現在の金相場による当店買取金額】

- ※K24(1g)4,210円、K18(1g)3,170円での計算
- K24の指輪(5g).....21,000円
- K18のネックレス(20g).....63,400円
- ※付属品の欠品は減額になる場合有り(いずれも時計ブランド品買取の場合)
- ※初めてご来店は身分証明証と印鑑をお持ち下さい。

サークル 集え、元気なサークル・クラブ・ボランティア

サークル・クラブ・ボランティアなど、地域で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

間仕切り等がなく、事務所スペースや会議室として使えるオープンオフィス空間「コワーキングスペース」。単なる仕事場ではなく、交流や情報交換の場として注目されている。同スペースは、仕事だけでなく、人と地域が繋がって地域を盛り上げるコミュニティスペースを目指して、2014年クラウドファンディングを使ってオープン。運営する西口さんは会員のプロフィールを把握して会員同士を紹介したり、まちづくりについての講座を開くなど、新しいアイデアや出会いを演出している。「ちょっとした業界の話題などを顔を合わせて話せるのがいい」という会員が増加中だ。



9月には、コミュニケーション力や推理力、洞察力が問われる「人狼ゲーム」大会で盛り上がった。流しうめんなど、楽しいイベントも多い。

アイルビー高槻(高槻市)
スタート/2014年 オープン/平日9時~20時、土曜10時~18時 場所/高槻市芥川町2-14-20ハウスネットビル3F
費用/フリープラン月9,800円ほか 問/072-668-1964 http://www.illbe-takatsuki.com/