

音楽教室

豊かな感受性を育てる人気教室  
音楽でココロと暮らしを豊かに



最新機種を導入した充実のレッスン環境で知られる三木楽器。アットホームな雰囲気の中、幼児から大人まで、またビギナーから資格取得を目指す本格志向の人まで、目的に合った内容で丁寧に指導。子どものコースが年齢に応じて設定されているのも魅力。明るく優しい講師陣、スタッフが上達への道をサポート、音楽の魅力を存分に伝えてくれる。まずは1日無料体験レッスンへ!

1日無料体験  
レッスン実施中

自宅近く、職場近くとライフスタイルに合わせて通いやすく、オシャレで洗練された空間で音楽を楽しめる。

春の新規入会受付中!  
入会の方に  
レッスンバック&  
ぷっふる&Hoppyの  
ジャンボクリップ  
プレゼント!



吹田・豊中 ヤマハ音楽教室

三木楽器桃山台センター  
吹田市竹見台3-6-1  
アベニュースクエア4F  
受/10時~19時  
☎06-6155-0730  
共用駐車場34台あり



三木楽器緑地公園センター  
豊中市寺内2-13-1  
緑地ステーションビル2F  
受/10時~19時  
☎06-6867-6464



ダンススタジオ

学校の先生も通うダンススタジオ  
初心者専用スタジオがオープン



2月に初心者専用スタジオを箕面市内に、2店舗オープンした人気のダンススタジオ「ジグス」。「ダンスを通じて表現力を磨き、子どもの成長を全力で応援」をモットーに、3歳から小学生に対応したキッズクラスに力を入れ、キッズ指導に定評のあるインストラクターが揃っている。また、結婚式場と提携しフラッシュモブを行ったり、けん玉を使って子どもの集中力向上を目的とした子どもの能力向上プログラムなどを多数あるのも人気の秘密だ。クラスの受講人数は、5~7名の少人数レッスン。これからダンスを始める人にも安心して参加できる。今回新規スタジオオープン記念でキャンペーンを実施!この機会に是非体験してみよう!

クラス	入会金	月4回
リトルキッズクラス(3~6歳)	5,200円	6,200円
キッズクラス(小学生)		7,200円
一般クラス(中学生以上)		7,200円
チケ协会会员(購入日より4ヶ月間有効)		1レッスン 2,100円

箕面

新スタジオオープン  
ジグス スタジオ

栗生新築校<新規店> 箕面市栗生新築3-7-10 TAMビル102  
西小路校<新規店> 箕面市西小路2-6-10-3F  
箕面坊島校 箕面市坊島4丁目10-2 ローソン坊島店2階  
箕面校 箕面市船場東2-4-1

問/申 ☎072-710-0716 mail@zigus-studio.jp

ジグススタジオ で検索 http://www.zigus-minoh.info

特典  
「シティライフを見た」で  
オープンキャンペーンにつき  
初回体験無料&  
3ヶ月月会費半額  
※全校共通 ※2月末まで



From  
CityLife

よしもと新喜劇  
映画「西遊喜」

2月20日(土)よりイオンシネマ茨木で上映開始

吉本新喜劇がまさかの映画化!!『よしもと新喜劇映画「西遊喜」』は、「関西人の心のオアシス」として知られるコメディ劇団「吉本新喜劇」のオリジナル演目『西遊喜』の“その後の物語”をスクリーンの上で描く異色作。昨年座長に就任し注目を集めるすっちーが三蔵法師に扮するほか、人気若手座員たちがそれぞれおなじみの『西遊記』のキャラクターに扮し、爆笑の珍道中を展開。ベテラン役者の池乃ぬめだかや、末成由美、鳥川耕一など実力派のメンバーが演じる妖怪一味を相手に、丁々発止のやりとりを繰り広げていく。



© 2015 吉本興業  
三蔵法師:すっちー 孫悟空:吉田裕 沙悟浄:松浦真也 猪八戒:酒井藍 リンリン:池端レイナ 妖怪ビュウ:鳥川耕一 妖怪カニ:川畑泰史 妖怪ゴメンヤッシャー:末成由美 怪ツジモト:辻本茂雄 お釈迦様:Mr.オクレ 妖怪ビッグコブラ:池乃ぬめだか

公式サイト  
http://www.shinkigeki-saiyuki.com

CityLife読者限定で

上映券:1,500円→1,000円※なくなり次第終了  
右記の応募フォームよりご購入できます  
http://www.citylife-shop.com



スマイルキッズ  
リトルプレ・プレスクール

子どもの無限の可能性を伸ばす  
リトルプレ・プレスクール生募集中



子どもの可能性を目いっぱい引き出してくれるスマイルキッズのリトルプレ・プレスクール。リトミックや知育、英語など母子分離のエデュタイムが充実していて、ここでの多様な経験、体験が将来の表現力、理解力などの能力を育む。「子どもの潜在能力を最大限伸ばしたい」「豊かな感性と知性を身につけてほしい」との保護者の想いに応えてくれる。現在、若干のスクール生を募集中(一部満員の曜日クラスあり)で

ここがポイント!

- ① 週1日~5日まで好きな曜日を選択可
- ② 全スタッフ日本ベビーコーチング協会認定資格取得者
- ③ 8時~20時の延長システム有
- ④ 幼稚園遊びやお受験相談も対応

説明会へ参加した方全員に  
リトルプレクラス・プレクラス  
入会手続き時の特典あり!

3/5(土)に説明会が開催される。詳しい内容はお問い合わせを。

高英進学教室  
スマイルキッズプレスクール

箕面市船場東1-15-8  
新船場ビル第5千里ハイツ201  
(お問合せは本部へ)  
☎06-6875-2366  
FAX06-6875-1617

☎school@ukkhawaii.net  
※お問合せ時間:土・日・祝日を除く10時~16時  
WEBは[UKKスマイルキッズ]で検索



平成28年度  
スマイルキッズリトルプレスクール・プレスクール生  
合同説明会のご案内

今年度生のエデュタイム風景を動画でご覧いただけます。  
●日時:3/5(土)10時半~  
●場所:高英進学教室 箕面校にて  
●対象:プレスクール生  
平成25年4月2日生~平成26年4月1日生  
リトルプレスクール生  
ご入会時に満1歳以上のお子さま  
(入会条件有り:ひとり歩行・幼児食が食べられること)  
※合同説明会へご参加ご希望の方は、お電話又は、ホームページのお問合せフォームにてお申込みください。

プロに教わるもう1品

旬の食材を使った 時短レシピー



今月の食材は

白菜



豆知識

冬の白菜は免疫力を高め、ビタミンCたっぷり美容効果も。カリウムを豊富に含んでいるので血圧の調整やむくみ解消にも役立ちます。低カロリーで食物繊維たっぷり!お鍋以外でも美味しい白菜の食べ方をご紹介します!

今月の料理人 松田あいみさん

グリーンやウッドを多用したナチュラル感いっぱいのカフェ「アナトリエ」を運営。2児のお子さんをもち栄養士、フードスペシャリストの資格をもつ松田さんがつくってお料理はどれも素材を活かしたほっこり優しい味わい。子連れママさんたちにもくつろげるようゆったりした店内が嬉しい。

cafe Anatelier (カフェ アナトリエ)  
吹田市上山人町63-15メゾン・山手1F  
☎06-7174-4154  
日曜定休 営業/11時~18時 ※冬期17時まで



低コスト&低カロリーな  
お助けメニュー。



白菜ハンバーグ梅あんかけ

タマネギの代わりに白菜を使うアイデアレシピ!白菜からの水分でムネ肉のバサバサ感も気になりません。冷蔵庫にある薬物を散らせば見た目キレイ、家族皆が大好きな一品が出来上がり!

子どもウケ最高!  
お弁当にも!



白菜とベーコンのチーズ巻き

材料/2人前

- 白菜、ベーコン、お好きなチーズ
- 片栗粉……………全て適量
- 春巻きの皮、油

作り方  
(調理時間10分)

- 1 ザクザク切った白菜とお好きなチーズ、ベーコンを混ぜる。
- 2 それをクルクルと春巻きの皮で巻いて、油を引いた熱したフライパンの上で焼いたら出来上がり!

ベーコンの塩気で  
味付け要らず!

材料/2人前

- ハンバーグ
- 白菜(白い部分) 大きい葉2枚分
- 鶏ムネミンチ……………250グラム
- パン粉……………大きじ2~3
- 卵……………1個
- 塩、コショウ、油……………適量
- あればナツメグ……………適量
- あん
- 梅……………1つ
- 和風だし……………大きじ3
- 水……………2カップ
- 片栗粉……………適量
- 白菜(緑の部分)

※ハンバーグで使った白菜の残りの部分

調理時間  
作り方 10分



1 白菜をざく切りに。

白い部分と緑の部分に分けておく。白い部分はハンバーグのタネに使用するのでフードプロセッサーが無い場合はみじん切りに。



2 タネをまぜてこねる

ポウルに鶏ムネミンチ、白菜、パン粉、たまご、塩コショウを加え粘り気が出るまで混ぜる。ナツメグがあれば一緒に。



3 フライパンでこんがり焦げ目をつける。

好きな大きさに丸め、フライパンに油を引いて焦げ目がつくまで焼く。(中火7分くらい)



4 その間に小鍋であんかけの用意を。

和風だし、白菜緑の部分、刻んだ梅、最後に片栗粉を落として終了!

ワンポイントアドバイス

ザクザクと切って混ぜて焼くだけ!焼いている間にあんの準備もはじめてみよう!