



ホルモンバランスを整える

オススメの方法 & Shop

P9からの続き

カラダに優しい自然療法 クレイとアロマの活用法を知ろう

ストレス緩和



クレイセラピーの知識を得たら、自分で実践することもできる!

女性特有の不定愁訴のケアに役立つ、クレイやアロマ。古くから欧州で美容や健康のために幅広く親しまれてきたクレイは、ストレスなどの精神的ダメージや自律神経へのケアとして活用されている。同校ではクレイセラピーの資格取得はもちろん、日常生活でこの恵みを気軽に活用できる講座や1dayレッスンを開講中。クレイアイテムの販売も行っており、化粧品や石鹸、歯磨き粉など様々。自然の恵みを大切にしたいクレイ・アロマの魅力に一度触れてみては?

クレイ1day講座

開校日:5/19(木)
クレイセラピーを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:7/7(木)・9/24(土)
ご自身で作っていただく、一人ひとりオリジナルのクレイ石鹸作り講座

クレイセラピー完全講座

開校日:7/4(月)~7/8(金)~
クレイセラピーを生活や仕事で活かしたい方のための講座
※各講座、詳細はWEBにて

コレで整える

乾燥肌や敏感肌、傷んだ髪を活性化させる美容パックなどに最適。

ホワイトカオリン(クレイ) 100g 1,358円
※店頭販売・web販売あり

自律神経を整えて 活力ある毎日に

心と体のバランスをコントロール



「レッスンに来てめいっぱい体を動かし、合間のくつろぎの時に何回も笑って、終わったら体も気持ちもスッキリ。悩みも消えるんです」との声。

ReBornのヨガは「ストレスを上手くコントロールする」というその人が本来持っている力を引き出して、穏やかに過ごせるようになるのが特徴。7つの多様なクラスがあり、それぞれアプローチポイントが明確で自分にぴったりのクラスを見つけれられる。また、インストラクターが生活や食事のアドバイスをし、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のも人気の秘密。1レッスンごとの利用ができるので、今求めているものを探して心と体のバランスをコントロールできる習慣をつけよう。

授かりたい人のためのセミナー

誰でもできる、授かり体質へと変わる心と体の大改造

日時:5月21日(土)「第一部」10:00~11:30
木下由梨によるセミナー 参加費2,000円
「第二部」13:00~15:00
体験会 参加費5,000円
※両方お申し込みの方は、7,000円→5,000円で受講可能
場所:スタジオReBorn
定員:20名(正式申込先着順)※詳しくはHPにて

コレで整える

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るほど基本のヨガ。

コレで整える

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。

コレで整える

リラクゼーションタイム 1レッスン 3,000円

究極の癒しタイム。ヨガの通常レッスンとは全く異なる、オリジナルメソッドを用いて、身体の深部をほぐしリンパ及び血流を促進。カラダとココロのクレンジングと充電で心地よいリラクゼーション。

AromaFrance Collège

(アロマフランス コレージュ)
高槻市天神町1-8-23 マンション宝25
営/10時~17時半
土日祝定休
☎072-685-8931
クレイ高槻 で検索

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5月末まで)

NPO法人 日本活育協会 ヨガスタジオ ReBorn

〈リボン〉
茨木市春日1丁目4-13
明日香ビル4F
電話受付9時~18時
(土日祝9時~12時)
☎090-1899-6706
http://yogaplusone.com/

MENU

- パーソナル
.....1レッスン3,000円
(月謝10,000円)
- リハビリ
.....1レッスン3,000円
(月謝10,000円)
- 瘦身タイム
.....1レッスン3,000円
- 円熟エクササイズ
.....1レッスン 3,000円
(月謝7,000円)
- 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、いくために必要な「生きる力」を強くしていく。

特典 「シティライフを見た」で、新規の方、1レッスン2,000円→初回1,000円
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(5月末まで)

コロッケ・トンカツ
洋食のいろは
新鮮野菜
木屋青果店
干・乾物
八百伊食品
くだもの
ひらい果実店
つつみ屋

高槻地どり
榎本鮮魚店
お北岡園
ライブキッチン

たご焼き・煎餅類・お好み焼き
宝ジュエリーアンリ
新鮮野菜
鍛冶青果店
衣料専科
いきいきハウス

安心・新鮮・便利 センター街中央
☎072-685-1755
営/あさ10時~よる7時まで 毎水曜は定休

24時間営業

募アルバイ
集ト

〈時給〉840円~
〈内容〉184時間/週3~5日勤務
時間帯要相談

詳しくは
お電話にて店長まで
ご連絡下さい。

阪急上牧駅前で営業しております。
スーパーフレッシュ上牧店
高槻市神内2丁目13-40 ☎072-684-4711

プロに教わるもう1品 旬の食材を使った

レシピ紹介

若返りホルモン 増加編

今月の食材は

新じゃが&
新たまねぎ



世界で最も多く栽培されているお野菜の1つじゃがいも。「新じゃが」とは3月~6月頃に収穫された、採れたてのものを言います。皮が薄くてみずみずしく、豊かな風味を持つのが特徴的。また、じゃがいもに含まれるビタミンは女性ホルモンを安定させる作用もあります。

豆知識

今月のシェフ 田淵 史子さん

ハンモックキッチンでは、「お客様にのんびりとした時間を過ごしてほしい」その想いを込めてハンモックを3台設置している。お料理は、オープンから売上が多かったキッシュをメインに昨年「キッシュ専門店」としてリニューアル!自宅での再現がなかなか難しい、ぶるる新食感のキッシュはお店で味わってみて。

キッシュ専門店 hammock kitchen (ハンモックキッチン)
高槻市川西町1-1-10 営/9時~20時 無休
☎090-9693-1477
http://www.hammockkitchen.com/



新じゃが&新たまねぎの キッシュ

グラタン皿で作れるので、オうちでも簡単にチャレンジできます!皮ごと使える新じゃがと、ジュシーな新たまねぎを使って誰でも手軽に美味しく仕上がりますよ。

材料/グラタン皿1人前

- 新じゃが.....3個
- 新たまねぎ.....1/4個
- ベーコン.....1枚
- 卵.....2個
- 生クリーム.....100ml
- 味噌.....小さじ2
- ピザ用チーズ.....適量

作り方(調理時間30分)



1 材料を切る
新じゃがは皮ごと、1個を4~6つくらいに切る。新たまねぎはクシ形に切る



2 具材を炒める
バターを溶かしたフライパンでベーコンを炒め、新じゃがと新たまねぎを加えてさらに炒め、塩・コショウで味をととのえる



3 卵と味噌を混ぜる
卵と味噌を泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。さらに生クリームを加え、均一になるまで混ぜる



4 オープンで焼く
グラタン皿(耐熱皿)に薄くバターを塗って②を入れ、③を流し入れる。ピザ用チーズをかけて180度で25分焼く。

※家庭用オープンでも美味しく作れるように、お店のレンジとは違う作り方でご提案しています。