



**着付け教室**  
着付けと一緒に茶道・礼法など 和文化も学んで

和のライフサポートショップ「いち瑠」着方教室の三宮教室では10月生を募集中。週1回・約3ヶ月のカリキュラムで着付けの手順はもちろん、美しい所作が身に付く礼法や茶道など和文化も一緒に学ぶことができるのが魅力です。授業は少人数制で受講料は1レッスン500円(全・10回5000円)。「いち瑠」ならどこの教室でも振替受講OKなので忙しい人も参加しやすい。「きものdeお出かけ」(参加自由)や人気の「ヘアメイク講座」も毎月開催。まずは内容のわかる無料体験レッスンへ!

この秋から始めて、今のお正月には着物姿で出かけてみませんか。

**Voice**

リーズナブルな受講料で  
本格着付けと和文化が学べて  
着物姿に自信が持てるようになりました!

三宮教室 Mさん(30代)



**和のマナーも学んで  
着物美人に!**

2万3千人以上の修了性がある同教室は着物や帯の知識が身に付く「和ライフ講座」も開催。着物のお手入れ方法や手持ちの着物のお直しの相談もOK!

和のライフサポートショップ  
**いち瑠 三宮教室**  
(イチル サンノミヤキョウシツ)  
神戸市中央区小野柄通7-1-5  
(マキビル6F)  
営/10時~19時 火曜定休  
ご予約・お問い合わせは「梅田校」へ  
**06-6363-0168**  
<http://www.ichiru.net>  
いち瑠 で検索



授業で使う着物や帯は、無料レンタルOK!基礎からの丁寧な指導が好評。

**Point**

無料体験レッスン受付中(先着順・要予約)  
三宮教室=開催中~10/12(水)まで。  
各日①10時半②14時半(土曜は13時)  
③午後18時半(土曜は15時半)  
※初級コースは10/18(火)スタート。「梅田校」「天王寺校」「なんば校」でも受け付け中。詳細はHPで。

**お得情報**

入会後、初回受講時に新品の「肌着・裾よけ・足袋」を進呈!(受講料に含む)

**特典**

◎10/8(土)までの入会で、入会金3,000円が**無料!**  
◎親子・姉妹・友人同士など同時入会で**QUOカード**をそれぞれに**プレゼント!**

迷わず一歩を踏み出そう!

**理想のワタシ になれる場所**

P.4からの続き



**インドア ゴルフ スクール**

手ぶらで手軽にお試し  
丁寧な指導でゴルフデビューへ

初心者から上級者までレベル問わず、最高ランクの日本プロゴルフ協会A級ティーチングプロによるきめ細やかな指導が評判。通いやすい料金設定なので、ビギナーでも安心だ。しっかり練習してぐんぐん上達できる。お得なお試しレッスンもあるので、この機会にゴルフデビューしてみてください!

**Voice**

悩みを解決してくれ、  
楽しく上達できる T.Kさん(30代)

きちんとした指導を受けてもっと上手になりたいと思い入会しました。悩みができる度、一緒に解決してもらえるので、スコアも伸び、楽しくゴルフができています。

**Point**

市民記者が実際に体験リアルな  
取材記事も要チェック

ゴルフ初心者の「City Life NEWS」市民記者が、レッスンの雰囲気や流れをわかりやすくレポート!



**ゴルフ アシスト**

西宮市弓場町9-30 2F  
営/月曜~金曜10時~22時  
土・日曜9時~21時  
近隣コインPあり

**0798-38-6660**  
<http://www.golf-assist.com/>  
ゴルフアシスト で検索



**Point**

お試しレッスン(55分)  
2回で3,240円(要予約)  
クラブ・シューズレンタルあり  
(手袋購入可)

**特典**

「シティライフを見た」で  
◎シミュレーションゴルフ  
55分**利用無料**  
◎アシスト会員入会金  
5000円**無料**  
(10月末まで・初回限定)



**Voice**

ママ友以外の仲間と楽しく  
自分の時間にテニスを満喫

N.Iさん(40代)

子どもが小学校に入って、午前中に自分の時間ができたので、久しぶりに好きなテニスをはじめました。子育てをしているとなかなか大人と話す機会がなく、子どもを通じたママ友以外の友達ができたこともうれしいです。



**特典**

「シティライフを見た」で、  
◎一般クラス  
入会金5,000円+1ヶ月分9,300円  
.....**5,000円**  
◎ジュニアクラス  
入会金5,000円+1ヶ月分6,200円  
.....**3,000円**  
(11月末まで)

**香栴園テニススクール**

西宮市大浜町2-48  
営/平日9時~21時  
土日8時~17時  
無料P70台あり

**0798-26-3389**

香栴園テニススクール で検索



一人ひとりに合わせたきめ細やかな指導で、初心者も通うほどにどんどんボールが打てるように!コーチ陣は指導力はもちろん、気さくな人柄で生徒の信頼も厚い。



これからは爽やかな風を感じながらプレーできるベストシーズン!ボールを思いやり打つことで気分もすっきり!



プレー中は「ナイス!」と声をかけあう良い雰囲気。受講者同士もとても仲が良く、初対面でも話が弾むそう。



5歳~のキッズクラス、小中高生対象のジュニアクラスも充実。今秋より中学部活生対象にソフトテニスレッスン(月・水)も開講!

県下最大級のコート13面を所有する同スクールの白鹿グループの信頼性に加え、優しく熱心なコーチによる丁寧な指導が評判。「ラケットを握るのも初めて」という初心者も「基礎クラス」があるので通いやすい。予約・欠席は携帯等で24時間ネット受付可能。雨天や都合によるお休みも振替ができ、追加受講は1回千円ととってもお得。レッスンは和気あいあいとした雰囲気でも子育て世代も短時間で集中してリフレッシュできる。錦織選手の大活躍でますます人気のテニス。その爽快感を同スクールで味わって!

テニススクール  
開放感あふれる海辺のコートでリフレッシュ

**News**

- 体験レッスン 受付中(要予約)
- ソフトテニスクラス新設 中学部活生対象(月・水)

**Point**

受講生の声

- プランクがあり心配でしたが、いざやってみると意外と動けたので自信を取り戻せました。
- コーチが皆さん礼儀正しいです。教えてもらうことによってさらにテニスの楽しさがわかってきました。
- 週1回だった練習が2回、3回に。今では試合に出場するほど、競技としてのテニスにハマっています。

From CityLife

地域サークル ~神戸・阪神間で元気に活動するサークルをご紹介します~

**Patch-Work-Life** (東灘区ほか)



新作編みぐるみウオッチなど作品を手に。「Patch-Work-Life」のシンプルなモダンパッチワークに惹かれて、遠方から通う生徒も多いそう。10月からは大阪教室もスタート予定だ。

スタート/2013年  
活動/神戸岡本教室:第2・4日曜  
午前 編み物、午後 パッチワーク  
ほか神戸六甲道KCC教室・大阪本町教室あり  
場所/神戸岡本教室:東灘区田中町1-10-16  
費用/編み物:2,000円/1回(材料費別途)  
パッチワーク:3,000円/1回  
問/090-8126-0887(丸井)  
contact@patchworklife.jp  
<http://www.patchworklife.jp/>

無地の布を組み合わせたスタイリッシュなパッチワークや、プロレスラーがモチーフのチャームなあみぐるみなど...インテリアデザイナーの丸井さんと村上さんが「捨てられるハギレと高齢者の手芸技術に、自分たちのデザイン力を組み合わせ、思いをカタチにしたい」と始めたユニット「Patch-Work」。パッチワーク教室やワークショップなどの活動が、2016年3月、元生徒などを加えて「Patch-Work-Life」として進化。メーカーとの商品開発や展示会への出品など、活動の幅を広げている。「世代やデザインをパッチワークする、新しい交流の場ができれば」と、丸井さんが抱負を語ってくれた。講師として活躍する「グランマ」達も、「若い人のセンスに刺激を受けながら、各々の得意を活かして一緒にモノづくりができるのが楽しい」と、やりがいを感じているよう。



ニットソーイングクラブで **60分体験!**



型紙400型・ニット生地500種以上  
毎月追加 新パターン 2~3種  
毎週追加 週1~2回 新しい生地を追加  
※入会金・月謝は6,000円(+税)教材費別途

手ぶらでOK! ~初めてでも安心の体験~  
トレーナー、チュニック  
日時 10/6(木)~12(水)  
●午前/10:00~12:00 ●午後/13:30~15:30  
定員 午前・午後 各5名様  
費用 **1,000円**(+税) ※材料費込

西宮北口店 西宮市南昭和町3-15 サビオ西宮5F  
**0798-65-6404**  
住吉店 神戸市東灘区住吉本町1-4-4 ASビル2F 202号  
**078-843-0808**



佐藤貴美技 ニットソーイングクラブ  
全館直営 200店舗  
[www.knit-sewing.com](http://www.knit-sewing.com)  
ニットソーイング 検索