セルフケア養成講座

親を自分の手で ケアしてあげたい

主婦：K.Oさん（40代）

病気の後遺症で辛そうな親に、自分の手でケアしてあげたくて受講しました。直ぐに実践できてちゃんと結果が出たからスゴイ！親が『楽になる』と喜んでくれています。私もできることがあるんだと、親の姿を見て実感できうれしく思います。

家族を元気にしながらできる仕事 ワンランク上のセラピストを目指そう

「ゆらぎスタイル」（本紙P.3参照）が考案する予防ケア、「yuragistによる心身の健康増進サポート活動」は平成21年に大阪府から承認を受け、介護施設からも高く評価されている。yuragist養成講座は美容を追及するエステと違い、運動機能低下や老化による不調・ストレスのダメージを改善する知識・技術の習得が目的。エイジングケアは美容＋鼻づまり・イビキ・歯ぎしり等の悩みを解決する技術が身につく。家族にケアをした受講者から「受験の子どもに役立った」「夫のイビキから解放！」、セルフケア講座は「足の痛みで悩む親に喜ばれた」「効果を実感！」と喜びの声が多数！自分や大切な家族の健康を守りながら、yuragistとして地域社会で活躍できるシステムも充実している。エイジング世代にもおすすめの講座。

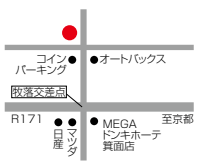
プチ体験1dayレッスン

『トラブル肌、ゆずの抗酸化力でリセット』
参加費：500円　定員：12名（要予約）
開催日時：3月12日（日）11時～12時
レッスン終了後、yuragist養成講座の説明会を30分予定。参加希望の方は予約時に申込みを。勧誘は一切なし。

- yuragistエイジングケア　アドバイザー
  美容の基礎知識と首・肩・頭・顔のお悩み解決テクニックを習得する講座
  （終了後、地域社会で活躍したい方は実施研修体制あり）
- yuragistセルフケア　アドバイザー
  高齢者にでも提供できる痛くない深層リンパ&筋膜リリースを各部位ごとに構造とケア方法を習得する講座
  （終了後地域社会で活躍したい方は実施研修体制あり）

『シティライフを見て講座に興味を持った』と予約で
- フットケアまたはエイジングケアを3,000円で体験
  ※希望者にはケア後に個別で説明対応あり。
  ※勧誘は一切なし

ピュトンyuragist association japan
ゆらぎカレッジ
箕面市牧落1-19-19
営/11時～18時　火曜定休
072-702-1735
yuragi.co.jp



find my life style

自分だけの場所をみつけた人に聞く

ワタシの人生が輝きはじめた理由

「もっと輝きたい」というのは、
みなさん共通の思いではないでしょうか。
そのためには、実行にうつす第一歩が大事です。
そこで、習いごとやスクールに通うことで、
人生が輝きはじめた生徒さんの声を紹介します。

語り手

ラジオドラマ収録風景

ラジオ出演にチャレンジ カタリスト募集　3/25（土）まで

コミュニティ放送「FM千里」好評のカタリスト募集がスタート。プロ講師による（月3回・3ヵ月・有料）研修（梅田近辺）もあるので、未経験の人も問題なし！朗読やラジオドラマなどに興味のある人はぜひ応募してみよう。

FM千里〈エフエムセンリ〉
（千里ニュータウンFM放送株式会社）
大阪市北区豊崎1-11-9 alte casa
平日10時～18時

【FM千里事業部　カタリスト事務局】
06-4802-8771
http://www.senri-fm.jp

応募方法

〒、住所、氏名（よみがな）、年齢、電話番号（自宅・携帯）、FAX番号、メールアドレス、職業を明記し、メール・FAX・ハガキで応募。
〈締切り〉2017年3月25日（土）
（詳細は説明会にて）
- FAX:06-6377-0122
- メール:catalyst837@senri-fm.jp
  （メールに返信されるのでドメイン指定受信をしている場合は「@senri-fm.jp」が受けられるように設定を）
- ハガキ:
  〒531-0072大阪市北区豊崎1-11-9
  FM千里カタリスト S係

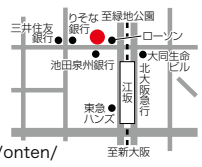
※応募後、2週間以内に事務局より連絡あり

ボーカル教室

「上手に歌えるって楽しい」を実感 まずは30分のボーカル無料体験へ

気さくな先生たちが親切丁寧にレッスンをしてくれるUSボーカル教室。「上手に歌えるようになって性格も明るくなった！」「歌うって楽しいと改めて実感した」と、効果を実感する声が多数。まずは、30分の無料ボーカル体験から始めてみよう！

USボーカル教室　江坂駅前校
〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受／10時～20時
お申込みはコチラ▶
0120-1692-88
http://www.us-owners.com/onten/



Menu
- グループレッスン（2～3名）
  月謝：8,640円（4回）
- 個人レッスン（1名）
  10,800円（2回）
  30分の無料体験を随時実施中。
  申込・詳細は左記ホームページより

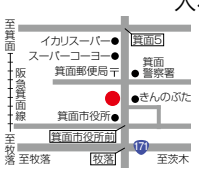
特　典
「シティライフを見た」で
- 初月謝3,000円引き
  左記コース料金より割引
  （3月31日まで）
  お気軽にお問い合わせを

ヨガ

冬に溜まった老廃物を流し出す 豊富な時間割で忙しいあなたに

毎日3～4コマの時間割の中で、計11種類のレッスンから好きなもの選択し受けられる人気の同店。「肩甲骨ヨガ」や比較的ハードな「アナトミック骨盤ヨガ」ではどっさりと老廃物が出るそう。運動不足解消で健康的な美ラインを手に入れてみて。

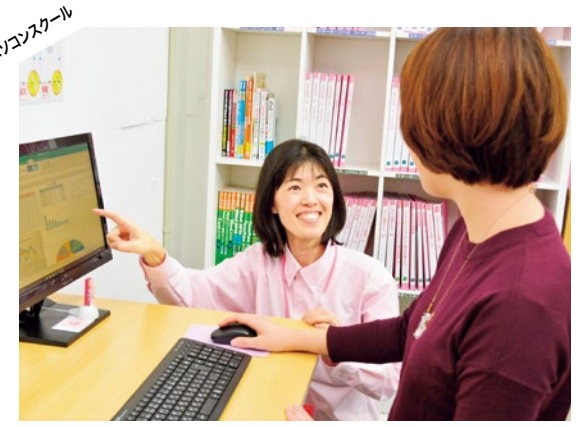
YOGA STUDIO Nitya
〈ニティア〉
箕面市西小路2丁目6-10-3F
営／9時半～レッスン終了まで
072-747-3014
（電話受付9時半～19時半）
http://yumenotobira.jp/
ニティア　箕面 で検索



Menu
- 1ヶ月フリーレッスン
  （1回60分）…8,000円
- 1ヶ月4回コース
  （1回60分）…6,500円

特　典
「シティライフを見た」で
- 入会金3,000円 → 無料
- レッスン2回
  （60分/回）→ 1,000円に
  ※2週間以内に消化
  （3月末まで・新規の方のみ）

パソコンスクール



白が基調の温かみあふれる教室。丁寧で細やかな指導は高評価。

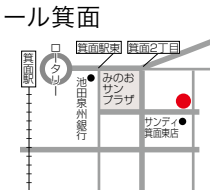
通い放題でぐんぐん上達 経験ゼロから 講師として教える立場に

奥田さん（40代）

子どもの手が離れて復職を、と活動。事務職で探したら求人情報の多くに「ワード・エクセルができる方」という一文が…。でもパソコン経験はほぼゼロ。スキルを身につけたいと同スクールを見つけました。「通い放題」だったから毎日のように通って、結果ここにインストラクターとして勤めるまでに上達。今は生徒だった自身の体験から、できるだけ生徒さん目線でアドバイスしています。さらなるスキルアップを目ざしまだまだ勉強中です！

3月のイベント…「入園・入学準備！ネームシール作成」
無料のラベル作成ソフトを使ってカンタン・キレイな
オリジナルネームシールを作成!※レッスン料（参加費）500円
無料体験会も随時実施（詳細はHPをチェック）

ワルツパソコンスクール箕面
箕面市箕面5-1-45
木・日祝定休
072-734-8117
http://waltz-mino.com/
ワルツ　箕面 で検索



Menu
- Excel（エクセル）／Word（ワード）
  スターターコース…各20,000円
  （両コース受講なら30,000円）
- その他各種コース　5,000円～
  ※入会後は月額5,000円で通いたい放題
  （全て税別）

特　典
予約時に
「シティライフ見た」で
- コース料金10%オフ
- デコレーション
  USBプレゼント
  （3月末まで）

わかりやすいカラーのオリジナルテキストでみるみるレベルアップ！

市民記者が実際に体験
リアルな取材記事も要チェック
「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！

踏み出す貴女を全力サポート 女性にうれしいパソコンスクール

「役立つスキルを身につけたいけど、毎日忙しい…」そんなママがムリなく通える女性専用のパソコンスクール。講師も生徒も女性のみで、気兼ねなく学べて快適。レッスンは10時～19時20分までの設定だから、自分の都合に合わせて予約ができて続けやすい。もちろん経験豊富なインストラクターが親身に優しく教えてくれるので、初心者も安心！月額のお得な料金システムで、買い物の荷物を冷蔵庫で預かりOKなどうれしいサービスも充実。

習得への心強い味方
女性の「これから」を応援

インストラクター
川口美佳さん

会員さんが自信を持って「パソコンが得意!」といえるよう、しっかりサポートします。みなさんの「こんなこともできるように」との声が励みです。