



EDUCE(イデュース)代表 沖原麻友香さん
「フラワーデザイン教室」と「和のたしなみ教室」の2つの教室
を運営。フラワーは、花あそびから講師養成講座まで沖原さん
が25年花に触れた知識と経験を、サロン開設できるまで、すべて
伝えてくれる。



能の装束で
伝統色を学ぶ。

【取材協力】
日本文化の魅力も学ぶことができるフラワースクール
EDUCE(イデュース)
豊中市本町(お越しの際に詳細をお伝えします)
詳細は下記ホームページへ
<http://www.m-educe.com/>
EDUCE 豊中 で検索
問合せ・予約は下記のフォームメーカーで
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/406c1c3b455489>



「子どもが大学生になり、自分も50歳になろうとしている。少し時間と心にゆとりができたことで、なにかを始めたいな...」と思うようになりました」と語る純子さん。以前から興味があった日常の暮らしの中のマナーを学びたいとスクールの探していたところ、沖原さんが主宰するEDUCE(イデュース)とめぐりあった。

EDUCEはフラワースタイルリングをはじめ、昨今大人の女性に見直されている日本文化を学ぶ「なでしこ塾」も開催。客人として訪問する際のマナーや襖の開閉、和の立ち居振る舞いなど、純子さんの希望する学びがここにはあった。「急に和室に通されるということがあった場合、ま

ずどこに座るか知っておけば自信につながります」と沖原さん。純子さんも「風呂敷の包み方や煎茶の淹れ方など、あらためてきちんと教えていただくことで、日々の暮らしが豊かになり、自分に自信が持てるようになりました」と語る。

また、EDUCEには能楽鑑賞などが楽しめる『和のたしなみ』と純子さん。貴女も自分らしく輝いてみよう。EDUCEには純子さんと同世代の生徒さんが多いという。「昔、茶道をやっていたのですが若い頃は作法の流ればかり気にしていました。でも今は、おもてなしの心がなにより大切だとわかる。歳を重ねた今だからこそ、学びが深くなる気がします」と純子さん。

「50歳を前に、自分を高めたいと思った」



素敵な人になるために

学びたい習いごと

子育てが落ち着くこの世代。これからの人生は自分のために楽しみたい。あなたらしく輝くための「習いごと」、はじめてみませんか？

EDUCE生徒 純子さん

ボーカル教室



レッスンが楽しくて、どんどん上達 上手に歌える喜びを実感して

何か新しいことにチャレンジしたい!と考えている方にオススメのUSボーカル教室。歌に自信が無い方でも経験豊富な先生たちの親切丁寧なレッスンで、どんどん上達すると好評を得ている。まずは、30分の無料体験に参加して、上手に歌う楽しさを実感してみよう!

USボーカル教室 江坂駅前校

〈ユー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
☎0120-1692-88
<http://www.us-owners.com/onten/>



独学では学べない、ボイストレーニングのテクニックも教えてくれる。

まずは30分のボーカル無料体験へ!

まずは、教室の雰囲気や先生の教え方を体感してみたいという方におすすめの30分無料体験レッスンを随時開催中。自分の好きな曲で練習ができるので、ぜひ参加してみてください。

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)
月謝: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
- 「シティライフを見た」で
● 初月謝 **3,000円引き**
上記コース料金より割引
(5月31日(水)まで)
お気軽にお問い合わせ

パーソナルトレーニングジム



ライフスタイルに合わせていつでも対応。

元自衛隊の仲松トレーナー。様々な資格を持つ身体づくりのプロ。オープンから5ヵ月で成功者多数!詳しくはHPをチェック。

「筋力は資産」になる 本気でやるならマンツーマンジム

「1人では続かない...」ダイエットに何度も挫折している人にオススメの同パーソナルトレーニングジム。その人にあった運動メニューはもちろん、アスリートフードマイスターの資格を持つ仲松さんが食事面もサポートしてくれる。キレイな筋肉を付けてリバウンドしない理想の身体

に!1度プロに頼ってみては。

BASE6B (ベースロクビー)
豊中市向丘3-11-47 STEP BLD.4F
☎06-6850-8777
www.base6b.com
base6b@gmail.com(要予約)



「シティライフを見た」で要予約

- 無料カウンセリング受付中
- 初回体験 2,000円 → **1,000円**
- モニター特別価格コース料金...
380,000円 → **190,000円**(税別)
(2名限定)

ストレッチ



正しい身体の使い方を身に付けて美しい歩き姿に。身体が整えば毎日が輝き出す!

筋肉を伸ばす・引き上げる・調える・健康ストレッチ

「筋肉を付けなさい」と医者にいわれて運動しているのに、膝や腰の痛みが治らない方注目!同教室は筋肉の正しい使い方を教えてくれ、身体の可動域を広げて普段の生活がスムーズに。立ち姿や所作まで美しくなる。ダンス・ヨガ・バレエの要素を取り入れた独自のストレッチをまずは体験して。

メンテナンス・ストレッチ・アソシエーション

スタジオm-s-a(ストレッチ)

吹田市五月が丘南8-10-108
☎06-6369-3822
☎080-3104-3811
m-stretch.com
詳しくはH.P.をチェック!



長年ダンスで経験を積んだ城戸先生が教えてくれる。「時間をかけて自分の身体と向き合うことが大切」だそう。生徒さんの年齢層は幅広く、最高齢は77歳!男性も参加している。教室に通い始めると腰周りからスッキリするので産後のママも嬉しい。

Menu

- 入会金.....2,000円
- レッスン料.....6,000円(4回/月)
- レッスン料.....8,000円(6回/月)
- 個人トレーニング(プライベートレッスン)
随時予約1レッスン1名
.....1時間半 8,000円~
出張費別途.....3,000円~
体験レッスン1回.....2,000円

ヨガ



4,50代の分厚く丸くなった背中にスキマ時間でなれる健康美人

毎日豊富な時間割で忙しい人も通いやすいと評判のヨガスタジオ。選べるレッスンの中でも人気の「肩甲骨ヨガ」や「アナトミック骨盤ヨガ」では溜まりやすい背中の老廃物もどっさり流してくれる。健康不足解消で美姿勢を手に入れてみては。

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
GW5/3(水)~7(日)は休み
☎072-747-3014
(電話受付9時半~19時半)
<http://www.yoga-nitya.com/>
ニティア 箕面 で検索



胸を開いて背中をスッキリ、呼吸も深く健康になれる。

11種類のレッスンで幅広い年齢層に対応

程よい負荷を体にかけることで達成感を得られ、大量の汗をかくことができるヨガ。同店では機能改善ヨガ、骨盤体操、ピラティスなど目的別に選ぶことができるため幅広い世代が通っている。

Menu

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

「シティライフを見た」で

トライアル当日入会の方、
● 入会金3,000円 → **無料**
● 体験レッスン2回(60分/回) → **1,000円**に
※2週間以内に消化
(5月末まで・新規の方のみ)