

プロボーカリストによる「腹筋ボイストレーニング」

声が変わると何かが変わる 思いっきり体幹を鍛えよう

耳鼻咽喉科医が推薦する「腹筋発声法」をプロとして活躍中の央先生が指導。音程がとれなくても軽いエクササイズに伴って、初心者でも自然に楽に声が出るようになり肺活量がアップする。「音量が出てきた」「声が響くようになった」「ゴスペル特有の高音域も地声で歌えるようになった」と好評。エヘン虫や喉のイガイガもその場でスッキリ。年齢、男女問わず駅前でのやすやす、ジャンルや曜日、クラス(個人orグループ少人数制)を選択できるのも嬉しい。まずは体験レッスンで声、体調の変化を体験してみてください。

生徒さんの声
医師や女優、アナウンサーなどプロからも信頼が厚い央先生が指導。

- 気管が幼少より弱く、咳が季節問わずよく出たので、健康のために通い始めました。気がつけば就寝時マスクをしなくてもよくなり、起床時の喉の痛みもなくなり、咳もあまり出なくなりました。アレルギーの薬も季節の変わり目に少し入れるくらいになりずいぶん変わってきました。身体がだるく感じる時もレッスンは身体が軽くなります。気持ちの良い身体の変化をうれしく思っています。(伊丹市 K.Tさん)
- 声量も無く、肺活量も無く、どうしたら声が出る様になるのか思案していました。体験で体内が燃えていくような感じを受け、ご指導を受けてみることにしました。楽しみに続けていこうと思っています。(西宮市 S.Kさん)
- 肺活量が増え、プールで泳ぐ際、プレスが今までより大分長くなったように思います。泳ぐのが今までより一段と好きになりました。(西宮市 R.Aさん)

ボイストレーニング NAKA (ナカ)
西宮市甲子園口3丁目4-20
ヌーベル甲子園口B2-1 JR甲子園口徒歩1分
阪急西宮北口駅前にも教室あり!
電話受付/10時半~20時 全日曜日定休
☎0798-67-5700
http://music.geocities.jp/prtrp475/

Menu
個人レッスンorグループレッスン
1レッスン(60分).....3,000円~
特典「シティライフを見た」で、
●体験レッスン(90分)
.....3,000円→2,000円
(新規の方のみ要予約)

「八分灸・膝の痛み」

ハチブキキュウ

八分灸とは、もぐさの八分ぐらい燃えた時に消す方法で、膝痛、腱鞘炎、五十肩、頭痛、坐骨神経痛、三叉神経痛、その他原因の分からない痛みや内臓疾患、突発性難聴、めまい、眼精疲労、不眠など多くの疾患に大きな効果が期待できます。今回はご家庭でも簡単に取り入れられる膝への灸についてお話ししましょう。

あつくない、あとのつかない
ハチブキキュウ
八分灸
JR芦屋駅前鍼灸院
芝本恵子

「用意するもの」
もぐさ、又は市販の加工灸、線香灰皿、水入れマジック

【手順】
1 まず階段昇降をしてみ、痛む箇所をつきとめる。
2 良い方の足からゆっくり降りる。悪い方の足の最初に痛みを感じた所にマジックで○を書く。
3 ○の中に、出来るだけたくさんのもぐさを置く。
4 少しずつ時間差を置きながら線香で火をつける。
5 熱いと感じた瞬間、あらかじめ水で濡らしておいた指でもぐさを取り除く。
6 ①~④を何度か繰り返す。

膝の痛い人は是非試してみてください。痛みが改善され、笑顔を取り戻されます。必ず事を願っております。

今回は「坐骨神経痛」です。

治療費
●初診料.....1,000円
●90分.....6,500円
●60分.....5,000円
●30分.....3,000円

芦屋駅前鍼灸院
芦屋市船戸町3-25
ラインビルD 2F
(JR芦屋駅徒歩2分)
受付/9時~18時
水・日・祝定休
☎0797-23-3739

2F
ドコモショップ
ラポール西宮
TSUTAYA

コープこうべだよ

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。各店のこだわりや魅力をお届けします!ぜひお気に入りの商品を見つけてください。

コープこうべオリジナル電子マネー COPICA (コピカ)

今日からすぐに使えるとっても便利なカードだよ~!

コープこうべキャラクター「コビー」

使い方は簡単!
あらかじめ、レジ又はサービスコーナーで、コピカに現金をチャージしていただく、コープこうべの各店舗でお買い物ができます。
※ネットスーパー、移動店舗では使えません。

コピカで便利!
おトク!お買い物

小銭いらすでお会計が楽しく!
コピカがあれば、お財布が小銭だらけ...なんて事も解消!

組合員証にポイントが貯まる!
組合員証の提示+コピカでのお支払でさらにポイントが貯まります!
※コピカご利用ポイントは、ポイント2倍・5倍の際も本体価格300円のご利用につき、1ポイントとなります

本体価格300円で
合計2ポイント
組合員証に
進呈!

カード発行手数料は無料!
ご使用前に、あらかじめカードに現金をチャージ
¥0

コープ甲子園口店

西宮市二見町3-27
☎0798-67-5081
営/9時~23時 無休(元旦を除く)

駅からも近く
毎日の買い物に最適

JR甲子園口駅から徒歩、夜23時まで営業しています。少量パックやバラ売り、惣菜など「ちょっと買い」が多い同店ならではのラインナップが特徴です。特に人気のバナナ、キウイ、ぶどうなどの果物は、鮮度管理を厳しく行っています。いつでも新鮮な味が楽しめます。

手早くお買い物していただけるよう配置や陳列を工夫しています。
店長 白杉 央枝さん

オススメ商品
冷やし中華 各265円
(しょうゆだれ・ごまだれ・ゆずレモンだれ)
ごまだれにとろり豆腐を混ぜて麺にかける絶品アレンジは店長のおすすめ。

オススメ商品
長野産レタス 213円
※価格は変動します
切り口をみせるラッピングは収穫翌日のレタスだけ。

コープマリナパーク

西宮市西宮浜4-14-1
☎0798-35-6773
営/9時~21時 無休(元旦を除く)

6月にリニューアル
海を臨むマリナパーク店

6月にリニューアルでは通路を広げるなど、快適に買い物ができる環境を整えました。カット野菜や冷凍食品など「すぐに食べられる」品揃えが充実したほか、介護用品や衣料アイテムも増えました。ヨットハーバーも近く氷がよく売れるので専用冷ケースもあります。

西宮浜唯一の店舗。当店だけで日常生活が完結できるようにリニューアルしました。
店長 野見 絵里子さん

オススメ商品
冷凍食事セット
おかずセット 各321円
栄養バランスやカロリー管理まで考えられた一食がレンジ調理のみでできる

オススメ商品
南国高知の味久保田のアイスキャンディー・カップアイス各種 129円~
素材の美味しさふんだんに味わえる逸品

オススメ
冷凍ストック用お肉コーナー
牛・豚・鶏は小分け冷凍、ミンチはバラ冷凍なので使いたい時に使いたい分だけ

コープ西宮南

西宮市今津社前町8-10
☎0798-26-2760
営/9時半~21時 無休(元旦を除く)

買ったついでに防災の知識を学んでいただけるお店です。
店長 藤原 由紀子さん

広々とした店内、独自の商品展開が魅力

広々とした店内には、西宮南店ならではの商品展開が魅力です。調理コーナーでは、金・土・日のお昼限定で実演・試食販売を行っています。防災コーナーでは、賞味期限切れしないよう「使いながら備える」ローリングストックを提案しています。

キッチンサポート担当の中田さん。真似したいアイデア目当てに通う組合員さん多いほど。

オススメ商品
生乳でつくったヨーグルト(80g×4個) 210円
乳牛から絞った生乳100%のヨーグルト。

オススメ商品
新潟県産こしひかり 無洗米(5kg) 2,786円
コープのライスセンターで精米。甘みともちもちした粘りが特徴。

情報紙シティライフをあなたのマンションに設置しませんか?

情報紙シティライフ マンション無料設置サービス

From CityLife

セキュリティの整備されたマンションにお住まいの方にも、より便利にシティライフをお読みいただけるよう、マンションエントランスなどにシティライフを設置できるサービスをスタートします。シティライフ配布エリア*1の総戸数50戸以上のマンションを対象に、無料で送付いたします*2。

小さなお子様がいるママも便利!
ご年配の方も、エントランスに取りに行くだけでラクラク!

◎シティライフを設置いただくには、管理組合のご協力が必要です。
◎シティライフを設置いただく場所は、エントランスや共用施設など、マンション住民の方が自由に立ち入れる屋内とさせていただきます。

TEL: 06-6338-0640
FAX: 06-6368-3505 Mail: setti@citylife-new.com
*FAX・メールの場合は、住所、氏名、TEL番号、メールアドレスなどの連絡先をご準備の上、お問い合わせ、お申込みください。

CityLifeはココに設置しています!

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。
下記QRコードかホームページからチェックすることができます。

CityLifeで検索