

―自然の中で乗馬を嗜む

新しい自分が  
ココから始まる  
馬との出会いで  
心が豊かに



(上)自分のペースで楽しみながらレベルアップできるので、初心者でも安心。40代から60代の仲間もいっぱい。(右)人懐っこく優しい目の馬に癒される、自分だけの時間を。

緑に囲まれ馬と過ごす時間は、日頃のストレスや疲れを癒してくれる。乗馬は年齢や体力に関係なく楽しめるスポーツ。馬と気持ちが通い合う感動は、心まで豊かにしてくれる。水泳やウォーキングと同じ有酸素運動で、ダイエット効果や筋力向上も。海岸や草原で乗馬を楽しむ野外騎乗に憧れる方もぜひ。まずは手ぶらで参加できる乗馬試乗会で試してみよう。

□特典メニュー  
「シティライフを見た」とご予約の方**「乗馬試乗会」無料ご招待**  
先着30名様(新規の方、1回限りのご利用)  
※別途馬具レンタル料、保険代合計1,820円(税込)必要  
入会時お得な割引あり(6月末まで)  
●所要時間90分(試乗20分+厩舎見学+同クラブシステム説明)  
●体重80kgまでの方 ●小学1年生(身長125cm以上)~70歳対象  
●未成年は保護者同伴

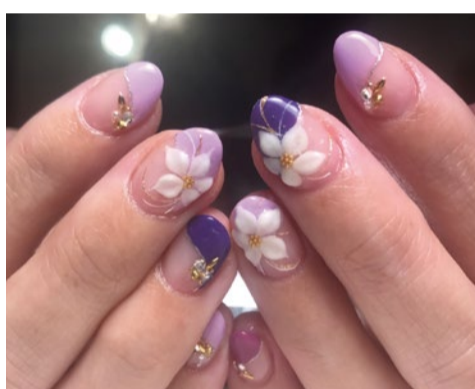
服部緑地乗馬センター

豊中市服部緑地1-5  
営/平日9時~20時、土日祝9時~18時  
受付/平日8時半~18時、水曜13時~18時  
火曜(全日)、水曜午前休 要予約  
有料駐車場あり ※動物取扱業登録済  
☎06-6863-0616 担当:竹本  
http://www.uma-crane.com/map-hattori-course/



―ビューティメソッドを嗜む

指先を美しく  
それだけで若く、  
毎日ハッピーに



シワシミ:くすみがないになる:そんな悩める50代以上の方もここに通うようになって、「女性に生まれて良かった」「どこかお出かけしたくなるほどウキウキする」と喜びの声!

その理由はmayusaが一人ひとりの肌色に合わせて調合するカラーや手肌が綺麗に若々しく見えるデザインの高さ。完全予約制1対1の施術で心からくつろげるのも魅力のよう。

(上)華やかで大柄なお花をあしらったデザインで指先がきゅっと引き締まって、綺麗に映える  
(左)真面の閑静な住宅街に位置する隠れ家サロン。「楽しく色んなお話しできる時間が癒し」とのこと。DVDや女性誌も完備。

□特典メニュー  
アートし放題のマニーフークコース通常9,870円→5,400円  
※Footも同料金 ※お代別途(6月末まで 新規のみ、要予約)

m.fleurs (エムフルール)

箕面市箕面6-10-7 ARK-T'S  
箕面駅から徒歩2分  
営/10時~20時最終受付  
金曜定休 P1台あり 完全予約制  
☎072-721-6907  
Instagram@mayu\_mfleurs



―モノづくりを嗜む

創る楽しさ・  
達成感に夢中  
無垢材を使った  
木工教室



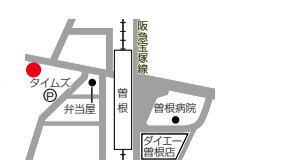
気さくな小林先生(写真右)、リラックスした教室の雰囲気も魅力だ。

2、3時間で完成する気軽なDIYコースから、伝統的なほぞ組などを取り入れた本格的な家具製作コースまで。バンドソーなどの機械も完備。自分の作りたいものを先生のサポートを受けながら作ることができ、技術を高めたい人は技能検定にチャレンジしたりも。もくもくと没頭できる時間がいい」と仕事や子育てが一段落した方も多い。

□メニュー  
1回あたり(3時間).....3,240円※材料費別途  
□特典メニュー  
「シティライフを見た」で**カンナを使ってのお箸づくり無料体験**  
5/28(月)または6/12(火)10時~15時の間でお好きな時間で  
※所要時間1時間 他日程も随時受付※希望日程を電話にて予約

木工教室 むく

豊中市曾根西町1-2-2  
ケイアンドエフビル2階  
営/毎週月・火定休  
阪急 曾根駅から徒歩1分  
☎06-6854-8631  
木工教室 むく で検索



―手に職をつける

その場で  
”脚がスツキリ”  
フーレセラピーを  
体験してみよう



「ホントに足?!」「足って気持ちいい」と驚きの声続々!

フーレセラピー無料トライアル  
[日程]6/15(金)、16(土)、7/29(日)、30(月)  
[時間]10時~、13時~16時~、19時~  
[場所]フーレセラピーアカデミー 大阪校  
※予約定員制、詳細はお問合せを

□特典メニュー  
トライアル参加者全員に  
**オリジナルQUOカードプレゼント**(6月末まで)

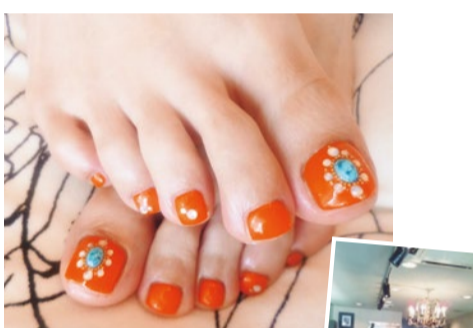
フーレセラピーアカデミー

大阪市北区芝田1-4-8 大阪校  
(阪急梅田駅すぐ、JR大阪駅徒歩3分)  
受/9時~18時(電話受付) 日曜定休  
☎0120-3229-20 フーレ で検索



―おしゃれを嗜む

千里山マダム  
御用達  
長く通いたい  
サロン



(上)「色んなところに行ってきた」と支持する人が多い。(右)おしゃれな店内。2Fにあるので人目を気にせずゆっくりできる。

□特典メニュー  
「シティライフを見た」で  
●ジェルナチュラルトリートメントエステ...7,500円→6,000円(オフ込)  
●ジェルアートトリートメントエステ...9,000円→7,500円(オフ込)  
※次回予約で3回目まで同料金、フットも同料金全て税別表記  
(6月末まで・新規のみ・要予約)

Kicca (キッカ)

吹田市千里山西1-41-24 樹田ビル2F  
営/月~木 9時~18時  
金・土 9時半~20時  
(最終受付18時半)  
18時以降の予約は当日18時まで  
不定休 P有り  
☎06-6330-9133



「手荒れのアドバイスもしてくれ、手全体が若返った!」「孫がいるような私でも落ち着いた雰囲気を通いやすくて、おしゃべりが楽しくなりました」と80代ゲストから支持を得る。デザインは勿論、健康的な自爪や肌を育成するために皮膚・爪・栄養学・成分学と学び資格を有する専門技術者で頼れる! 優しいオーナーなのでおしゃべりする感じで気軽に行ってみよう。

―聞きとる力をサポート

人間ドックでは  
正常でも  
聞き間違いには  
注意が必要



「耳ドック」では「言葉の聞き取りテスト」を始め3~5種類のテストが行われる。より生活に直結した「聞こえ」のテストの結果は客観的に数値化されるので、毎年受ける人もいる。

□特典メニュー  
「シティライフを見た」で  
●耳ドック 通常5,000円→3,000円(90分・要予約)  
(6月末まで)

吹田補聴器センター

(スイタホチョウウキセンター)  
吹田市五月が丘北25-40  
営/10時~19時 木曜定休  
☎0120-4122-42  
☎06-6878-1000  
送迎サービス有  
「吹田補聴器センター」で検索



人が音を聞く時は、「音を拾う力」と「聞き分ける力」に分けられ、人間ドックの検査では前者だけ。「聞き分ける力」が弱まると聞き間違いが多くなるよ。ただ、ケアすることです今の状態はキープする方法や生活習慣のアドバイスも行ってくれる頼れるお店だ。

プできるので、気になる方は「耳ドック」を受けてみては。同店では認定補聴器技能者が在籍し、特殊な防音設備の中で聴力を測定。キープする方法や生活習慣のアドバイスも行ってくれる頼れるお店だ。