

# MY LIFE'S Good Season

人生で最も楽しい時

カラダが健康だと、ココロも健康になれるもの。歳を重ねるにつれ、自分のメンテナンスが重要になってきます。50代からの「グッドシーズン」を輝かせるために、今日から少しずつ始めてみませんか？



1年後・3年後・5年後もイキキと過ごせるよう、無理なくできるパーソナルトレーニングを始めてみては。

## 専門知識が豊富なトレーナーがサポート 運動が苦手でも楽しく続き、健康増進

楽しくムリなく続く運動嫌いで安心を

体力の衰えや体重増加など、身体が気になる大人世代。体力づくりやシェイプアップに向けて、専門家が在籍のパーソナルトレーニングジム「心身健康倶楽部」に通ってみては？

栄養学など専門的な知識でサポート

入念なストレッチで疲労を残さない

標準的なレッスンは1回60分。丁寧なカウンセリングや体組成計で、体調や脂肪をチェック。



女性トレーナーも在籍しており、「気軽に通いやすい」と女性にも好評。毎回トレーニングに入る前には体脂肪や体重をチェック。多角的にやる気が持続できるようにサポートしてくれる。

### ココがスバラシイ

#### 食べるダイエット

40代からは食べないで痩せない!? 「運動」を考慮した独自の食事指導で健康ダイエット。

#### 週1回60分、これが最高

週1回でも効果が出る理由は、強化したい筋肉をしっかり狙ってトレーニングするから。正しいフォームでの筋トレなら週1回で十分!

### 心身健康倶楽部

高槻店  
高槻市紺屋町9-35  
アンダビル2F  
営/11時~21時(土は20時まで)  
日・月定休

☎072-668-3958

心身健康倶楽部 で検索



#### 短期集中メニュー

- ・ストレッチコース30(30分×8回) ..... 28,000円
- ・ダイエットコース60(60分×8回) ..... 44,800円
- ・筋力アップコース60(60分×8回) ..... 44,800円
- ※1人1コース、1回限定。週1回通って2ヵ月で終了するのが平均的ペース。※短期集中メニュー終了後は、月会費31,000円(60分×月4回)などの会員メニューでの利用OK。会員になるとジムが自由に利用できる。詳しくはWebで。※価格は全て税別

#### 特典

「シティライフを見た」と予約で、パーソナルトレーニング(60分)初回特別優待 ..... 3,200円→2,700円  
※完全予約制(8月末まで)

### パーソナルトレーニング(60分)初回特別優待

食事やケガ・病気などのカウンセリングを行い、体力に合ったトレーニングののち、疲労を残さない入念なストレッチで身体をほぐします。

## 遺産&生前整理に安心の質店

相続で譲り受けた指輪や貴金属、価値がわからず扱いに悩むことも。そこで頼れるのが、創業68周年を迎えた老舗の同店。豊富な実績と確かな査定が安心だと女性にも好評。大切に保管しているダイヤモンドやロレックスの他、ギターなどの楽器類もOKなので、生前整理で持ち込む人もいるそう。ブランドバッグ・宝石・アクセサリーも高価買取・預り中。まずは気軽にご相談を。



【7/12現在の金相場による当店買取金額】  
※K24(1g)4,550円、K18(1g)3,430円での計算  
●K24の指輪(5g) ..... 22,700円  
●K18のネックレス(20g) ..... 68,600円  
※付属品の欠品は減額になる場合有(いずれも時計・ブランド品買取の場合) ※初めてご来店は身分証明書と印鑑をお持ち下さい。

### 井上質店 高槻店

高槻市高槻町6-12  
営/9時~19時  
日・祝・第3・4土曜定休  
※8/11~15休  
☎072-685-7078  
井上質店 高槻店 で検索



### ココがスバラシイ

安心の無料査定  
宝飾鑑定士(GIAG.G)の資格を持つ店主が、他店で見てもらえなかった脇石小粒ダイヤも丁寧にみてくれると評判。

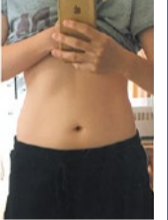
## 今話題、自宅でもできる「腸」ファスティング

現役医師や大学教授から酵素と腸内栄養学を学んだ美腸マイスターが丁寧にカウンセリングを行い、インナービューティショップが北摂に誕生。「何をしても痩せられない」などの悩みにサプリや酵素ドリンクの効果でサポート。

### ココがスバラシイ

2週間で-5kgを叶える  
酵素ファスティング

専門家による一人ひとりあったプランで健康的に痩せるを叶える酵素ファスティング。58歳でも2週間で-5kgを実現!



#### MENU

- 酵素ドリンクを中心としたオリジナルセット
- 酵素ファスティングドリンク ..... 9,400円
- 酵素ファスティング7日コース ..... 30,000円
- 特典 「シティライフを見た」で腸活セミナー ..... 2,800円→1,400円
- ・カウンセリング(60分) ..... 3,500円が初回無料!
- (9月末まで)

イチから分かる腸活セミナー  
「痩せない秘訣は腸と酵素にあり」  
8/4(土)・8/10(金)・8/26(日)開催  
各11時~12時半 ※各回定員4名(要予約)  
特典利用で通常2,800円が1,400円  
腸が正しく機能すれば、美肌・ダイエットは叶う! アレルギーや花粉症などの原因ともいわれる腸の秘密についてわかりやすく学ぶことができる。

### 内面美容医学財団公認

美腸とファスティングのビューティサブリショップ

### Be Loved By. 茨木店

茨木市双葉町9-13 山田ビル1F  
営/平日10時半~19時  
土・祝10時~20時  
日曜10時~18時  
月曜定休

☎072-665-8079

毎日更新「ダイエットの秘けつ」ブログ

ビラブダイ ブログ で検索



## 体組成測定(無料)で健康管理を

通常は主に通信販売で利用できる森下仁丹のサプリメントや栄養食品などの購入や試飲ができるJINTAN健康ギャラリー。ヘルスエイド® ビフィナー® シリーズの他、テレビで話題

になった「食養生カレール」や「鼻のど甜茶飴」などの試食や購入も。店内には医療機関でも使われている精度の高い測定機器があり、どこに体脂肪がついているか、筋肉パランスはどうかなど、理想的な筋肉量や脂肪量の調節目安などカラダの状態も無料で測定できるので、気軽に訪れてみる。



(上)「ヘルスエイド® ビフィナー」20年以上も愛されている森下仁丹の人気No.1商品(左)「体組成計」体重などの基本的な測定に加えて、対水分量やタンパク質量、ミネラル量、基礎代謝量、1日の摂取エネルギー量の目安などを知ることができる。  
特典 「シティライフを見た」で「腸チェック」実施 & 「ビフィナーSサンプル」プレゼント  
※なくなり次第終了

### 森下仁丹 JINTAN健康ギャラリー

高槻市白梅町4-1  
西武高槻店1階 化粧品売り場  
営/10時~20時  
☎072-684-5242  
健康食品の購入から健康相談までできる。



### 伝言板

【伝言板】は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「シニア情報」などさまざま。どんどん活用ください。

**教えます**

- ▶ 琴・三弦教室 菊志乃 史  
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
- ▶ 中国語・韓国語 会話  
入門~上級 グループも個人も  
阪急茨木市駅 ☎072-622-8322
- ▶ 尺八・琴・三弦教室 西田・菊富沙  
曜日・時間相談 ☎072-696-6750
- ▶ 山村きもの着付教室 茶道教室  
ブログ「輪子の会」をご覧ください  
茨木市役所徒歩5分 ☎072-626-8443
- ▶ サンライト・腹式発声・歌唱指導  
出張・個人指導石井 ☎072-623-6568
- ▶ 電動ろくろ体験2500円 陶芸教室  
出張します ☎072-699-0135 味舌工房

**いけばな教室 池坊 JR茨木**  
西駅前 ☎090-2593-7254 勝田

**書道 JR総持寺近・阪急茨木駅近**  
JR高槻駅近 ☎072-624-8247 岩滝

**ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ**  
体験有 ☎0120-08-1871 松本楽器

**売ります・買います**

▶ レコードCD出張買取致します  
☎06-4862-4684 スノーレコード  
http://www.snowrecords.jp

**結婚**

▶ 結婚情報+お見合い+パーティ  
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要  
茨木プライダル ☎072-636-8122

**まとめ**

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ伝言板係  
FAX 06-6368-3505  
Eメール dengon@citylife-new.com 掲載お申込みの  
締切:10日  
【問合せ】06-6338-0640

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかリカガキかEメールでお送り下さい。1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。