



上手に歌うための第一歩は楽しむことから

お申込みはコチラ▶  
**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  
 [USボーカル 江坂]で検索

【ボーカル教室】

気軽に始められて、上達も実感できる  
 まずは、30分の無料体験レッスンへ

発声などの基礎から豊かな表現力、テクニックまで上手に楽しく歌うためのコツを教えてくれるのが「USボーカル教室」。音痴でカラオケが苦手な方も、プロを目指したいという本格派の方も、幅広い生徒さん達が通う圧倒的人気のボーカル教室。まずは30分の無料体験から始めてみては。

＜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分の無料体験を実施中。  
 申込・詳細は左記QR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  
(8月31日まで)  
お気軽にお問い合わせ



「ホントに足?」「足って気持ちいい」  
 痛みやもみ返しもなくダイエツ効果も。

フーレセラピーアカデミー  
 無料トライアル  
 【日程】8/17(金)・18(土)、  
 9/7(金)・8(土)  
 【時間】10時~、13時~、  
 16時~、19時~  
 ※予約定員制、詳細はお問合せを

【資格取得】

その場で脚がスッキリ  
 まずは気持ち良さを体験してみよう

いま話題のフーレセラピーは、足を使って全身をほぐし、血液やリンパの流れを促す新感覚の美容健康法。この資格があれば設備投資も少なく自宅でプチ開業できると主婦にも人気! 施術者は足を使うので美しく健康になると評判。まずは無料トライアルに参加してみよう!

＜特典＞

- 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**  
(9月末まで)

フーレセラピーアカデミー大阪校

大阪市北区芝田1-4-8 北阪急ビル2F  
 電話受付/9時~18時  
 日曜定休  
 ☎0120-3229-20  
 [フーレ]で検索

予約・資料請求など  
 詳しくはコチラから!



笑顔光るテニス女子たちの熱い戦い

「第1回EXPOLadiesCup」が開催されました

6月11日(月)~20日(水)(※16・17日・18日を除く)、「第1回EXPOLadiesCup」女子ダブルス個人戦が、万博テニスガーデン(吹田市)で行われました。

過去の戦績に応じて、日本女子テニス連盟の大阪府支部・兵庫県支部に認められたランクで参加するオープン・Bクラス・Cクラス・Dクラス、戦績を問わない45歳以上・50歳以上・55歳以上・60歳以上の8つのカテゴリーに。総勢452組の選手たちが競い合う大会で、今回初めての開催。



熱戦が繰り広げられた会場「万博テニスガーデン」

各クラス・年齢別カテゴリー 優勝者

〈オープンクラス〉	與那嶺・増田組(TAC桃山・トータスラン)
〈Bクラス〉	落合・高村組(3SC)
〈Cクラス〉	辻・野上組(コスパ神崎川・トータスラン)
〈Dクラス〉	隠岐・小島組(レインボー・TASU-club)
〈45歳クラス〉	木村・畑中組(レインボー・彩都・コスパ神崎川)
〈50歳以上〉	清水・福田組(はっさく・相川ITP)
〈55歳以上〉	神内・山口組(生駒レディース・TS奈良)
〈60歳以上〉	西田・川崎組(大阪R・エアル)

参加組数が最多のDクラスで優勝した、隠岐・小島組(レインボー・TASU-club)は「お互いを信じ、前向きな声掛けで気持ちを保ちました」と喜びをかみしめていました。思い思いのお揃いウェアに身を包んだ選手たちの顔には、この日のために練習を積んできた自信とはつつとした笑顔が。選手たちの笑顔や明るさが印象に残る大会でした。

Let's enjoy your life  
**人生が楽しくなる**  
**シユ三活**  
 様々なカルチャー体験ができる北摂エリア。  
 この夏、新しいことにチャレンジしてみませんか?

【資格取得】

週3日で家事・育児・働きながら確実に保育士になろう



(左)自分の子どもを保育園へ送り迎えする中で、もっと子どもたちと深く関わりたいと保育士を目指した山口さん。「週3日通学で、仕事をしながら通えたのが良かったです」。仕事との両立もできる!

「家事や育児の空いた時間に何か始めたい」「子育ても落ち着いたらそろそろ働きたい...」そんな人注目! 同スクールの「こども保育専攻カリキュラム」なら、2年×週3日通えば難関国家試験免除、確実に保育士資格が取得できる! 少人数クラスの担任制で一人ひとり丁寧に指導。卒業までしっかりフォローしてくれる。「世代の違う新しい友達ができ、通うのが楽しい!」と生徒さんの声も。卒業後は同グループが運営する保育園や児童園で活躍することもできる。待機児童問題など、今後必要とされる保育士の資格を取得して、充実した毎日を! まずは相談会へ。

総合学園  
 ヒューマンアカデミー大阪校  
 大阪市中央区南船場4-3-2  
 ☎0120-06-8601  
[http://human-yakan.com/lp/child\\_kodomo](http://human-yakan.com/lp/child_kodomo)

＜保育資格取得に関する相談会＞

復職や子育てが落ち着いた方からの相談が急増中!  
 個別のご案内で  
 資格内容・取得方法・期間・費用など  
 丁寧に説明、気軽に相談を。

※随時受付、詳しくはお問合せを



馬とのふれあいで、癒しと元気を  
**この夏、新しい世界の扉を開こう**

子育ても終わり、夫婦で仲良く通っています。  
 休日は息子と乗馬。ゲームより楽しいみたい。  
 60代から習い始めて、身も心も若返った気分です。

共通の趣味を持つことで会話も弾み、夫婦で過ごす時間が増えました。  
 ゲーム好きの息子が「あの馬、可愛いね」と話そうに。親子で乗馬に夢中!  
 適度な運動で姿勢も良くなり、気持ちまで元気! 同世代も多いですよ。

特典「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15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  
 ●所要時間90分(試乗20分+乗馬見学+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歳対象入会後契約の方に、夏休みスペシャル特典あり(8月末まで)

試乗会はふれあいから乗り方まで、丁寧に指導します。初めての方も安心、お気軽に!  
 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

**服部緑地乗馬センター** ☎06-6863-0616 担当:竹本  
<http://www.uma-crane.com/map-hattori-course/>

**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」「入塾」「シユ三活」情報などをさまざま、どんどん活用ください。

**教えます**

- ▶川上ギター教室(初心者より)  
066380-8673千里丘6イズミヤすぐ
- ▶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・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871松本楽器
- ▶お琴教えます 出張可 ☎06-6852-3395 今井
- ▶サンライト・腹式発声・歌唱指導 出張・個人指導石井072-623-6568
- ▶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
- ▶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

▶英会話KEA ☆無料体験OK 初心者大歓迎 ☎072-741-8789

▶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

**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**

▶成婚多数!再婚可90日無料体験 エクセルマリッジ 072-762-6050

▶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

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。

〒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

CityLife おすすめ情報 「この本に注目!」

豊中市在住の作家・西岡まさ子さんの自叙伝  
**「90代には90代の夢がある——」**  
**90歳、人生これから**  
 ~洪庵・八重を道しるべに~

著者は50代で作家デビューし、適塾を創設した蘭医学者の緒方洪庵、妻八重、その息子たちを描いた歴史小説で注目を集めた。しかし71歳のとき脳梗塞を患い、車いす生活に。本書は十数年間、豊中市内の介護付き有料老人ホームで暮らしながら、自分を見失うことなく書き上げた自叙伝である。

前半の「生い立ち」では、女に学問は要らないと叱る母親に隠れて読書し、文芸評論家・野間宏氏のもとで文学修業に励んだ日々が。後半には左半身不随となつてからの19年間で描かれるが、決して人生を諦めることなく前進する姿には心揺さぶられる。いまや90代人口が200万人を超える時代、90代をいかに生きるべきかを真摯に問う好著である。「人は死ぬまで何かに

西岡まさ子 著  
 本体1,000円+税  
 白馬社刊

【読者プレゼント】  
 著者から読者5名様に本書をプレゼント。応募はシティライフ編集部まで。  
 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
 情報紙シティライフ編集部「西岡まさ子さん書籍プレゼント係」まで(8月25日消印締切)

【著者】西岡 まさ子(にしおかまさこ)  
 1928年3月31日東京生まれ。豊中市在住。90歳。主な著書に「緒方洪庵の妻」「緒方洪庵の息子たち」(いずれも河出書房新社刊)

役立ちたいもの。トシだからと何もかも取り上げないで」と著者。政治家や介護事業者の方々にもぜひ読んでほしい。