



【ボーカル教室】
上手に歌えるって最高に気持ちいい
まずは30分の無料体験レッスンから始めよう
「今まで歌が苦手だったけど、音程が安定して人前で歌うのが楽しかった!」「カラオケで友達よりも上手に歌えるようになった!」と、すぐに上達の効果を実感できるというUSボーカル教室。経験豊富な先生達が気さくで親切丁寧に教えてくれるので安心。まずは30分の無料体験に参加してみよう!

発声の基礎から豊かな表現まで教えてくれる!

お申込みはコチラ▶

USボーカル教室 江坂駅前校
(ユーエ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

- ＜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(12月27日まで)
 - お気軽にお問い合わせを

Culture & School
Let's enjoy your life
人生が楽しくなる シュミ活



【トレーニングジム】
12月1日から無料体験を開催
「初動負荷トレーニング®」が吹田に **NEW OPEN**

1月4日のオープンに先駆け、初動負荷トレーニング®の「ワールドウィング大阪緑地公園」が12/1からトレーニングの無料体験を開催。トップアスリートが採用していることで知られる初動負荷トレーニング®は身体への負担が少ないことから女性だけでなく高齢者からも注目を集めている。特に関節などを痛め、一般的なトレーニングが難しい人にもオススメできるから無理なく身体能力の向上が可能。「肩甲骨や股関節の可動領域が広がった」「膝の痛みが軽減された」などの体験者の声も寄せられている。無料体験の予約は11/23(金)から開始。気軽に問い合わせを。



(上) 血圧や心拍数の急激な上昇が起きにくいから不安な方も安心。
(左) 広いジム内は月額で使い放題。シャワー室やロッカーも完備。

ワールドウィング大阪緑地公園
吹田市江坂町5丁目14-10
緑地公園ビル4階
営/平日10時~13時 14時半~20時
土日祝10時~13時 14時~18時
木曜定休
☎06-6310-7176
http://www.worldwing-osaka.com

- ＜Menu＞
- 入会金.....21,600円(一般)
 - 月会費.....12,960円(一般)

無料体験予約受付開始

11/23(金)から受付開始(体験は12/1~・要予約)
見学は随時受付中、見学は予約なしでOK

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

薬食同源 文笹川薬局 笹川悦子
和漢薬とハーブの話

クコとクコシとゴジベリ

クコは、中国原産のナス科の落葉低木で、夏ナス科のナスやトマトによく似た愛らしい薄紫色の花をつけ、秋に真っ赤な実を結びます。薬用にはこの基原植物 Lycium chinense Miller 又は Lycium barbarum Linne(Solanaceae)の果実を生薬名「枸杞子」と称します。枸杞子は食用としても身近で、杏仁豆腐の上飾られるなどしています。

現在では薬用は中国産が主流ですが、以前はわが国にも野生品があり、川の土手や海に近い荒地などでよく見受けられたそうです。晩秋に果実を採取し、陰干しして用います。日本はもとより広く海外にもその名は知られ、例えばスーパーフードのゴジベリ(gojiberry)。中にはダイエット目的なども兼ねて注目されている記事も散見されますが、単味で過度な食用は控えて下さい。

一方、漢方生薬として枸杞子を配剤し、現在日本でエキス化されている漢方処方には、枸杞子を含めて八つの薬味からなる「杞菊地黄丸」があります。この杞菊地黄丸は、老化や慢性消耗性疾患に使用する六味丸という処方に、目の不調を治す目的で菊花とともに枸杞子を加えられていたもの。視力減退、目のかすみ、眼精疲労等、目の症状の改善を目的とした処方です。

第31回

仕事帰り、道に漂う秋気は、幼い頃に聞いた校長先生の言葉、「灯火親しむべき」を運んでくるような冷たさです。部屋には、精読と思いがながら積読(ツンドク)だけになった本の山。背文字を目で追うと、数十年前のクコ(枸杞)の本が目に入りました。

ということは、秋の夜長の読書には、精読すべき良書、それから眼精疲労に備えて枸杞子の入った良薬、そして老眼鏡で備え良しとしましょうか。



【クコ wolfberry】

スクール生募集!
ミズノ テニススクール
in 服部緑地 ビギナーからハイレベルまで段階別で受講できる!

12/24(月・祝) クリスマスマッション
9時30分~ 体験レッスン会 500円(定員20名)
11時~ コーチと一緒に親睦テニス 2,000円(定員30名)
お楽しみ抽選会あり

ジュニア冬休み レッスン開催(対象小学生)
12/25・26・27 9時~10時 | 1回 1,500円・2回 3,000円・3回 4,500円(定員10名)

一般 (初心~中上級)	ゆうゆう (ゆっくりテニスをしたい方)	ジュニア (4歳~小学6年生)
月4回 7,500円~(税別)	月4回 6,700円(税別)	月4回 4,400円(税別)

Campaign
●体験随時受付
1回 500円!!

1回のみでもご参加できます!

詳しくは右のQRコードからホームページをご覧ください。

お問合せは 服部緑地管理事務所 TEL.06-6868-3223 まで

リビングカルチャー倶楽部

千里中央教室

申し込み・問い合わせ

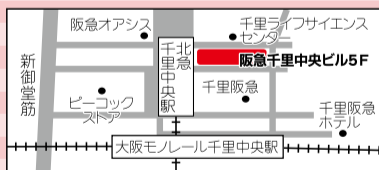
☎06-6836-6250

10:00~17:00(日・祝受付休み)

https://living-cul.com

入会金・年会費は不要

受講料は税込表示、事務手数料100円別途要。最少催行人数は5人。申込締切は原則、開講の5日前。一部受講条件を設定している講座があります。



北急千里中央駅徒歩2分、大阪モノレール千里中央駅徒歩5分。駐車場・駐輪場なし

12/12 開講 平成31年度暦の見方講座

1日教室◆平成31年度家庭本暦(京都易道編纂)を用いて暦の見方をわかりやすく解説します。
1回 1,850円(教材費別)・水曜/14:50~16:50/講師・玉木仁邦仁占塾主宰

12/12 開講 ミュージカル気分でボイストレーニング

新講座◆腹式呼吸を基本に、リズムうちと基本ステップで軽やかに。体験する楽しさを実感。
6回 14,900円(教材費別)・第2・4水曜/19:00~20:30/講師・中井敬二舞台演出家 元劇団四季俳優

12/14 開講 楽しいボイスレッスン

体験教室◆正しい発声練習を学び、懐かしい歌や童謡、唱歌、流行歌などを歌います。
1回 1,830円(教材費別)・金曜/11:00~12:00/講師・船木サチコソプラノ歌手

12/15 開講 なりたい自分になれるメイクレッスン

新講座◆印象分析から始め、洗練眉、チーク&リップ、トータルプロデュースのテーマで進めます。
4回 9,720円(教材費無)・第3土曜/12:30~14:30/講師・井上季美代

12/17 開講 バックチャームドール~Xmasイルベちゃん

1日教室◆ベースのお人形に、バッグや飾りなどを付けて自分好みにカスタマイズしていきます。
1回 1,620円(教材費別)・月曜/12:30~14:30/講師・高木潤子 FLORAL SEASON 主宰

12/18 開講 俳句入門~師走の句を詠む~

体験教室◆年の瀬を迎え、街はいつもと違うたたずまいで楽しい句材がいっぱい。初心者歓迎。
1回 1,620円(教材費無)・火曜/12:30~14:30/講師・近藤詩寿代「藍」俳句会(現代俳句協会会員、大阪俳人クラブ会員)

12/18 開講 社交ダンスエクササイズ

新講座◆社交ダンスのステップを基本にした、ペアを組まずにできる新しいエクササイズです。
6回 12,960円(教材費無)・第1・3火曜/10:00~11:00/講師・今枝高康 AHEI国際ハートフェイス公認インストラクター

12/19 開講 楽しく描く油彩・水彩

体験教室◆好みの画材で静物や風景などの写真をモチーフに描きます。体験は水彩画のみ。
1回 1,620円(教材費別)・水曜/15:00~17:00/講師・鈴江章郎 彩風会主宰 洋画家

12/21 開講 おとなの読み語り朗読講座

体験教室◆滑舌や発音が気になる中高年の方におすすめ。読みやすい作品を朗読します。
1回 1,890円(教材費別)・金曜/10:30~12:00/講師・辻ひろ子 元KBSアナウンサー

12/21 開講 世界のチーズ&ワイン講座

新講座◆金曜の夜、バーに立ち寄り感覚で参加を。毎回チーズ6種・ワイン2種をテイasting。
3回 6,480円(教材費別)・第3金曜/18:30~20:00/講師・久世雅代 C.P.A.認定チーズプロフェッショナル

12/22 開講 嵯峨御流お正月花を生ける

体験教室◆31年の勅題「光」をイメージした嵯峨御流のお題花を生けます。初心者歓迎。
1回 1,730円(教材費別)・土曜/10:00~12:00/講師・伊東美知南 嵯峨御流華道総司所 評議員