

一度受けたらあなたも虜に  
その場で脚が引き締まる人も

フーセラピーは足を使って優しく全身をほぐす新感覚のマッサージ。身体の芯までほぐされるので短時間で全身スッキリ！夏に向けて身体を引き締めたい方必見。ふくらはぎマイナス1~2cmも夢じゃない！まずはお試しを！



「本当に足！？」と思わず振り返りたくなる技術。

フー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

資料請求・予約・  
問合せはコチラ！



☎0120-3229-20  
[フーレ]で検索

**フーセラピー無料体験会**  
【日程】5/16(木)・17(金)・18(土)・  
6/20(木)・21(金)・22(土)・23(日)  
【時間】10時~13時、16時~19時(各2時間)  
※完全予約・定員制(先着順)  
※スクールはいつでも入校可



ボーカル  
教室

レッスンが楽しくて、すぐに上達  
まずは30分無料体験レッスンへ

「今まで歌を習ったことがない」「歌には全然自信がない」という初心者の方から、本気でプロを目指そうという方まで、幅広い層の生徒さんが通うUSボーカル教室。江坂駅すぐとアクセスが良く、気さくで明るい雰囲気の先生達が親切丁寧に教えてくれるので「楽しく通える」と評判を得ている。レッスンは歌に必要な腹式呼吸による発声や、緊張・力の抜き方、歌声のバランス、リズムの取り方など一人ひとりに合わせたカリキュラムで楽しく上手な歌い方が身につくという。気になった方は30分の無料体験レッスンから始めよう。



(上)幅広い年代の方が通う人気の教室！

(左)独学では学べない、ボイトレニングのテクニックも教えてくれる。

まずは30分のボーカル無料体験へ！

教室の雰囲気や先生の教え方を体感してみたいという方におすすめの30分無料体験レッスンを随時開催中。ぜひ参加してみてください！

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・詳細は右記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  
(5月31日まで)
- お気軽にお問い合わせを

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



次世代トレーニングで無理なく  
強くしなやかな美ボディづくり

ジム

トップアスリートも実践している国際特許取得の専用マシンを使う「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。無理なく効率的に身体を整えられると全国で評判を呼んでいる。心拍数や血圧を急激に上げず身体への負担が少ないため、リハビリの場でも活用されているのが特徴。体幹が無理なく鍛えられることで、身体のバランスやボディラインが整い、腰・膝・関節痛・骨盤の歪み改善も期待できるそう。血行が促され、代謝もアップ。土・日・祝日のみ通えるホリデー会員プランも。入会後は自由に使い放題。



トレーニング用「ビモロシューズ」はトップアスリートも愛用。世界7か国で国際特許を取得し、BeMoLoバー®を搭載。普段使いにも好評！



MENU

- 入会金(一般).....21,600円
- 月会費(一般).....12,960円
- 月会費(ホリデー会員).....7,776円

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

無料体験予約受付中

所要時間は約60分、運動のできる服装であれば手ぶらでも可。※見学は随時受付、予約なしでOK

☎06-6310-7176

http://www.worldwing-osaka.com

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

ボタンと牡丹皮

ボタンは Paonia suffruticosa Andrews を基原植物とする中国原産の落葉低木で、日本に入ってきた年代は奈良とも平安ともはっきりしない点が多いようです。薬用を目的にして栽培するにはボタンの根の皮を使いますので、花期に開花させずにできるだけつぼみを取り除いて、根の発育がよくなるよう配慮しながら栽培します。苗から4~5年目の秋

に根を掘りとりよく水洗いをし、皮を裂いて「芯」(かたい木部)を抜き取ってから、皮を長さ 10cm くらいに切つて日干しにする。これが生薬「牡丹皮」で、独特の香りがあり、私には昔からの漢方薬屋や薬屋さんの匂いに思えます。

高度成長期以前は国産品が生産されていましたが、煎じ薬より漢方エキス剤の生産量が圧倒的に多くなりだした1970年代後半頃から、輸入品

が主流を占めるようになってきました。ただこの処方では、気血が充実していることが前提ですので、体力が無い場合には単独では使わずに補剤を併せるなどの工夫が必要です。



植物好きにとつて春は花の開花を追いかけて名所へ足を運ぶ季節です。子どもの頃、町内会の行事で大人と一緒に、私も牡丹の開花が有名だという古寺へと連れて行っていたきました。

【ボタン】  
Paonia suffruticosa

TAKE FREE

LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

vol.38 5/15号

巻頭特集 「好きこそ Style」

「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載!

contents

- ショールーム & モデルハウス インテリアショップ情報
- The Study 「ウィンドトリートメント」
- 誌上リフォーム
- 住まいづくりに役立つヒント 「消費税率10%へ引き上げ後の住宅購入等の支援策」

LIFE PLUSは設置店で手に入ります

「LIFE PLUS(ライフプラス)」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約500店舗で手に入ります。

LIFE PLUS 設置店マップはこちら→

A day with mother

おかあさんとお外でエンジョイ!  
今年は、お母さんと過ごす時間を楽しむためのギフトをオススメ。

hands+ 1級遮光折傘  
遮光率も紫外線遮断率も99%以上! ハンズのこだわりが詰まった晴雨兼用傘です。

POKETLEボトル  
今までなかった! 120mlサイズのポケットにも入るステンレスボトル。ハンズ限定カラー。

麻と綿のストール  
素材に麻と綿を使用した、この時期ちょうどいいさらっとした手ざわりのストール。

東急ハンズ江坂店  
吹田市豊津町9-40 電話 / 06-6338-6161  
https://esaka.tokyu-hands.co.jp/

ハンズクラブアプリ  
江坂店を「お気に入り店舗」に登録しよう!  
店舗限定のイベントやキャンペーン情報をお届けします。