

決意を新たに

この春、卒業したいコト

気持ちの良い春を迎えるために、今ある環境から「卒業」したいコトはありませんか？
運動不足や退屈なおうち時間、はたまた家に眠る不要品など…。人生を豊かにするために、思い切って色々なコトを卒業して、爽やかな日々を楽しみましょう。

不健康な日々から卒業しよう

「もっと健康的な生活をおくりたい」と考えている方におすすめしたいのが、クレイセラピーだ。クレイとは、地中深くにある粘土のことで、欧州（特にフランス）で古来から、治療効果が注目され健康・美容にと重宝されてきたもの。そんなクレイの実

践的活用方法を学ぶことができるのが高槻にあるアロマフランス コレージュ。南仏出身の前原ドミニク先生が20年前に日本で初めてクレイセラピスト養成機関として講座をスタートし、クレイやハーブを目的・用途にあわせて学ぶことができる。

気軽に始められる初心者向けの1day講座から、クレイセラピーの資格取得はもちろん、自宅や店舗サロンに取り入れることができるところになる実践講座まで、幅広い講座が用意されている。現在は、高槻本校や出張による実技講座を組み合わせたオンライン講座も開講されている。

クレイは体内の老廃物を取り除くデトックスや、免疫系を強化する効果がある。同コレージュでは、生活に基づいた使用方法を紹介し、注意などでも伝えてくれるので、日々の暮らしに取り入れることができ。自然の恵みを生活にとりいれて、健康的な暮らしを過ごしてみたいかがだろう。

気軽に始められる初心者向けの1day講座から、クレイセラピーの資格取得はもちろん、自宅や店舗サロンに取り入れることができるところになる実践講座まで、幅広い講座が用意されている。現在は、高槻本校や出張による実技講座を組み合わせたオンライン講座も開講されている。

クレイセラピーの知識や技能を習得しよう



注目の各講座を「オンライン」で開催中！

【クレイセラピー講座】

1day講座
1回90分
クレイセラピーの世界への第一歩。初心者向けの1day講座。クレイの形成から良質な定義など、これからクレイのことを学んでいこうという方におすすめ。

完全講座 8ヵ月
(月1回/1回4時間)
エステサロンなどで活躍している方が必要とする基礎知識を得ることができるトータル講座を自宅で受講可能。自身のセルフケアに取り入れる方も多い人気の講座。



その他、石鹸講座や特別講座など多彩な講座あり。詳細、申込はWEBにて。

【イドロセラピー講座】

イドロセラピーの1dayレッスン
1回120分
日常的に使いやすいセラピーである、ハーブウォーターを中心に学ぶ初心者向け講座。

【季節のハーブ講座】

1回240分
フランスでも用いられているハーブを、季節に応じた使い方や実習を交えて学ぶ講座。



フランスにあるクレイ鉱山。環境保全なども考慮したうえで採掘者を選定している。



幅広い活用法がある「クレイ」の魅力を感じてみて！



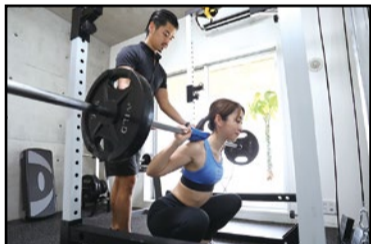
AromaFrance Collège (アロマフランス コレージュ)

高槻市天神町1-8-23 マンション宝25 受付/10時~17時 土日祝定休
☎072-685-8931 <https://www.aromafrance.net/>

クレイ高槻

▲問い合わせはLINEからもOK

たるんだカラダを卒業



完全プライベート空間だから安心 6週間で生まれ変わるトレーニング

完全プライベート空間で、レベルの高い指導がマンツーマンで受けられると幅広い層が通うWILL。ダイエット結果が出なかった場合の結果保証や、子ども連れでも通えるので、ママさんや初心者の方でも始めやすい。毎日の食事管理もしてくれるので6週間で確実な結果が手に入る。安心でオシャレな空間で理想の身体を目指そう！

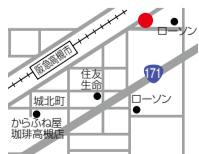


オシャレな空間でコロナ対策もバッチリ！シューズを預けられるので荷物が少なくいつでも行ける。

- Menu** 【初回6週間コース】※結果保障付き ※有効期限2ヶ月
●Aコース(30分×全12回)…42,000円(1回あたり3,500円)
●Bコース(45分×全12回)…60,000円(1回あたり5,000円)
【通常コース】
●お試しパーソナル……………1回2,500円
●4回コース(45分)…30,000円(1回あたり6,500円)
●8回コース(45分)…44,000円(1回あたり5,500円)
- 特典** 「シティライフを見た」で
●入会金 ……5,000円→0円(3月末まで)

パーソナルジム WILL

〈ウィル〉
高槻市城北町2-7-16
モジュール高槻202
営/9時~23時
連絡はメールもしくはインスタグラムから
personal.gym.will@gmail.com
Instagram: @personalgym_will



人生設計に無頓着だった自分から卒業



漠然としたお金の悩みを具体化 不安解消に向けて資金計画を考える

「貯金はしているけど中々貯まらない」「老後、いくらあれば安心できるのか」など、「お金のやりくり」に関して不安を抱えている人は多いはず。相談者のライフスタイルや想いを汲み取り、資金計画を立てるのがファイナンシャルプランナーである北野さんと植田さんの仕事。二人とも相談者の話をじっくり聴くことを大切に、家族や仕事など、これまでの経験を活かした提案は「わかりやすい!」と評判。「何から聞けばいいかわからない」という人こそ一度相談してみてください。

シティライフ主催 生活向上セミナーに登壇!
「1円も1秒も無駄にしない貯蓄術!」
60代までの女性必聴!

3/22(月) 11時15分~12時15分
クロスバル高槻 ※詳細はP.12へ

3/23(火) 9時半~10時半
千里ライフサイエンスセンター

特典 「シティライフを見た」で
●個別相談(1時間) 初回無料(3月末まで)

ファイナンシャルプランナー
北野美也子 ※写真左
受/10時~18時
☎090-3871-5330
m.kitano@lifeplaza.co.jp

ファイナンシャルプランナー
植田ひとみ ※写真右
受/10時~18時
☎090-5128-3734
h.ueda@lifeplaza.co.jp

タイピング上達でパソコン嫌いを卒業



仕事を有利にする タイピングをマスターしよう

タッチタイピング(キーボードを見ずに打つこと)をマスターして仕事の効率をあげよう! タイピングが上手になりたい方は同教室のタイピング特化コースがおすすめ。専用ソフトを使って基礎の基礎から学べて素早く正確なタイピング技術が習得できる。タイピング検定も随時受験できる。アットホームな雰囲気なので仲間と楽しみながら学べるのも大きな魅力。パソコンを効率よく活用したい方、ぜひ問い合わせを。



親切丁寧にやさしく教えてくれる先生たち。タイピングは「脳トレ」にも最適なのでシニアの方もぜひ。

- Menu**
●受講費:6,600円 週1回(月4回)・45分授業
●教材費:3,200円(タイピングソフト代・必須)
●入会金:3,300円

特典 「シティライフを見た」で
入会金半額に!
(3月末まで)

パソコン 脳トレ教室ホエール 南茨木校

茨木市東奈良3丁目16-36 2F
営/9時~20時 日曜・月曜定休

☎072-638-6367

ホエール 南茨木 で検索

