

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、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。

大きな壁を登り切る達成感と爽快感

東京五輪において「スポーツクライミング」が正式採用されたこともあり、話題のスポーツとして、競技人口が増えているボルダリング。筋力や体力が重要だと思われがちだが、実は「登る前のイメージ」が一番の鍵。手足を置く位置やルートの組み立て方など、登る前にしっかりと想像を働かせることで、ほとんどの人がすぐに

上達するという。大阪府内では珍しい、異なった角度の壁が7種類もある同ジムは、初級・中級・上級と各レベルに対応。初心者には、スタッフが優しく丁寧に登り方をレクチャーしてくれるのに加え、床は安全面を考慮したフカフカのマットになっているため、子どもや女性も安心して通うことができる。中でも2時間フ

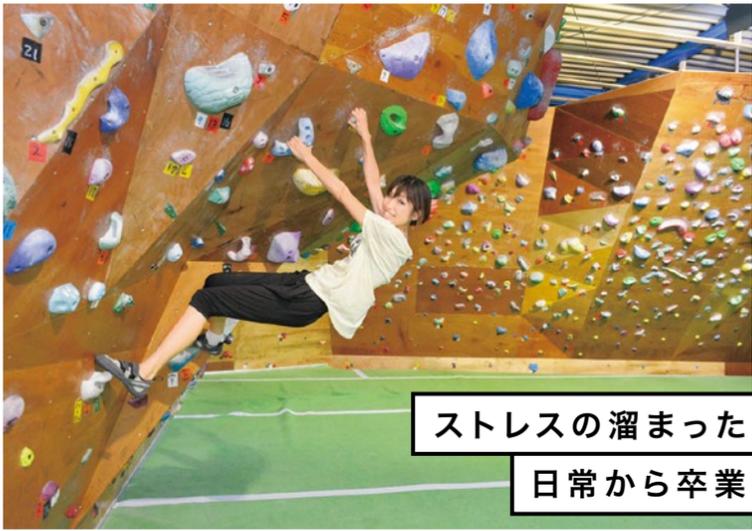
リーのコースが好評で、仕事帰りや家事の合間などでも楽しめる。さらに初回登録料(1000円)を払えば、シューズや滑り止めのチョークもレンタルできるので、未経験でも気軽に始めやすい。何より「登り切った後の達成感が最高！」という声も多いので、新たなストレス発散の方法として、ぜひ一度訪れてみて。

レベル毎に色分けしたシールをコースへ配置。初級(ピンク)～上級(紫)へと成長するのが、わかりやすく実感できるので、より楽しさが増していく。



レベル毎に色分けしたシールをコースへ配置。初級(ピンク)～上級(紫)へと成長するのが、わかりやすく実感できるので、より楽しさが増していく。

ストレスの溜まった日常から卒業



ボルダリングを始めるのに、特別な用具は必要無し！更衣室も完備しているので、動きやすい服装だけ準備して、シューズを借りたらすぐに始められるのも嬉しい。

Menu

- 2時間/一般1,300円、高校・大学1,000円、小・中学生600円
- 1日パス/一般2,200円、高校・大学1,600円、小・中学生1,000円
- 1ヵ月パス(新規)/一般11,000円、高校・大学8,000円、小・中学生4,500円
- 初回登録料/1,000円(レンタルシューズ・チョーク含む)

特典

「シティライフを見た」で
●2時間利用料金…10%OFF!
(3月末まで)

シティライフ編集部が
フカボリ取材した過去の
記事はコチラ▶



Bouldering Gym HAGO

(ボルダリングジム ハゴ)

吹田市山田南6-9
営/平日11時～23時
土日祝9時～21時 不定休 P5台あり

☎06-7162-8531

http://www.bouldering85.com



から卒業



なまったカラダ

国際特許取得の専用マシンで負担を軽減しトレーニング
トップアスリートも実践す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®」を展開するワールドウィング大阪緑地公園。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、リハビリや介護予防にも活用されている。体幹が鍛えられることで、腰・膝・関節痛・骨盤の歪み改善も期待。血行が促され、代謝もアップ、無理のないダイエットとしても注目を浴び、女性やシニアにも大好評。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。



春の入会応援キャンペーン開催中!
3月末日までの入会手続きで「ビモロシューズ」(写真)をプレゼント。
※詳細は下記まで問い合わせを。

- Menu
- 入会金(一般)……………20,000円
 - 月会費(一般)……………12,000円
 - 月会費(ホリデー会員)……………7,200円
- ※全て税別。中高生・大学生はさらにおトク!

ワールドウィング大阪緑地公園

吹田市江坂町5-14-10
緑地公園ビル4F

営/平日10時～21時
土日祝10時～18時
木曜定休

☎06-6310-7176

http://www.worldwing-osaka.com



退屈な
おうち時間
から卒業



ハワイも認めたウクレレ奏者HOOKが豊中にウクレレ教室を開校

コロナ禍でおうち時間が増える中、楽器を始める人が急増!中でもウクレレは気軽に始められることからブームに!本場ハワイで受賞経験を持つウクレレ奏者・HOOK(フック)さんが、4月から豊中でウクレレ教室を開校!まずは「プレオープン2ヵ月コース」として入門者・初級者・中級者の3つの講座を開き、各レベルに合わせたレッスンを行う。好きな曲が弾けるようになれば、おうち時間が楽しくなること間違いなし!

Menu プレオープン2ヵ月コース!
無料ウクレレレンタル有(初回限定)
日程 4/7, 4/21, 5/12, 5/26(全て水曜日)

- 「はじめてのウクレレ講座」10時40分～11時50分
ウクレレの持ち方・楽譜の読み方からはじめ、簡単な曲を最低2曲弾けるようになる。
 - 「ちょっと弾けるウクレレ講座」13時15分～14時25分
メロディとコードに分かれたアンサンブル。ソロウクレレに挑戦したい人向け。
 - 「めっちゃ弾けるウクレレ講座」14時40分～15時50分
ソロウクレレ経験者向け。ウクレレアンサンブルやソロウクレレを弾く。
 - さらに5月には吹田校もオープン 詳しくは問い合わせを。
- ※新型コロナウイルス対策として定員の半分の人数で開催(定員に達し次第受付終了)

特典

「シティライフを見た」で
●プレオープン2ヵ月コースの料金が5,000円/月→3,800円/月

HOOKのウクレレ教室 豊中校

(フック/ウクレレキョウシツ)

豊中市立文化芸術センター内
(豊中市曾根東町3-7-2)

☎090-1134-6323

予約・問合せは電話
またはコチラから▶



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
クロスパル高槻

3/23(火)
9時半～10時半
千里ライフサイエンスセンター
※詳細はP.11へ

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