

シティライフ主催

日々の生活が
“もっと”豊かになる

プロから学ぶ 「生活向上セミナー」

プロから学ぶ
「生活向上セミナー」
西宮
なでしこホール

3.17 木
9時45分～16時30分

阪神・神戸間の様々なジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。健康や美容、お金についてなど日々の生活に役立つ内容がいっぱい。ご家族や友人と気軽にご参加ください。

生活向上セミナーの楽しみ方

- Point **1** **セミナーに申し込もう**
気になるセミナーを見つけたら
右記応募フォームから応募しよう。
- Point **2** **セミナーに参加**
プロが生活に役立つ様々な情報を教えてくれます。
- Point **3** **日々の生活で実践を**
セミナーで学んだことを生活に役立ててみましょう。
きっと毎日を豊かに楽しく過ごせるでしょう。

問合せ **TEL 06-6338-0640**

(シティライフ 生活向上セミナー担当)※平日10時～17時

|セミナー参加申し込みはこちら|

事前申し込みが優先となります。

下記URLの応募フォームから申し込んでください。
各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。
※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。

<http://seikatsukoujyou.citylife-new.com>



上記からも申し込みできます

|会場へのアクセス方法|

なでしこホール 8F (西宮市高松町5番39号)



阪急西宮北口駅から
南へ徒歩1分
※会場に専用駐車場は
ありません。お車でお
越しの際は近隣の駐
車場をご利用ください。

西宮会場セミナー 一覧 3/17(木)

※参加費の記載がないセミナーは無料となります。※定員になり次第受付は終了となります。

8F 中ホール(定員50名)

8F 小ホール(定員25名)

<p>9:45 }</p> <p>10:45</p>	<p>1 間違った和食があなたの体を太らせる 漢方の桜井薬品</p> <p>「和食＝健康・ダイエット」と思い込んでいませんか?食べ方によっては肥満や健康被害を招くことも。今日から始められる「正しい食生活」で肥満やシミなどを予防・改善しましょう。</p> <p>講師/店主 桜井健二さん 自然治癒力を高める東洋医学と西洋医学とのバランスを大切にされた対応で地域の幅広い年齢層からの信頼も厚い。</p>	<p>2 女性のための麻雀教室 まーちゃお三宮</p> <p>「認知症防止」に効果がある麻雀!!指先を動かし、楽しくおしゃべりができる麻雀は頭の体操ができ、新しいお友達作りに最適!!実際に麻雀を体験して、楽しさをお伝えします。</p> <p>講師/松浦裕充 先生 日本プロ麻雀協会所属。難しい麻雀用語を使わず、わかりやすい言葉で麻雀を説明している。</p> <p>関連記事 P.3へ</p>
<p>11:00 }</p> <p>12:00</p>	<p>3 親子でABC! トッド先生の楽しい英語 幼児英語リッツナーサリースクール</p> <p>2020年からの英語教育改革スタートを受け、英語は4技能+コミュニケーション重視に変わります。リッツの幼児クラスもそれに沿った内容で展開。当日は当校生徒と一緒にレッスンを受けられます。【定員:親子5組(1～4歳対象・予約先着順)】</p> <p>講師/(上)サクセス教育企画 主宰 齋藤律子 先生 幼児から大学受験までの英語専門教室・西宮市認可小規模保育園園長 講師/(下)幼児英語講師 トッド・エバンス 先生 ケンブリッジ大学認定英語講師</p>	<p>4 50歳からの金融商品選択のポイント～初心者編～ FPコンサルオフィス(株)</p> <p>よく見かける大手金融機関の「高金利定期預金と投資信託のセット広告」や「高金利通貨商品の広告」のカラクリ(落とし穴)や多くの方が購入されている分配型投信の説明をメインに金融商品選択のポイントをお伝えします。50歳からのマネープランを考える機会となるセミナーです。</p> <p>講師/宮崎貴裕 さん FPコンサルオフィス株式会社 代表 ファイナンシャルプランナー</p>
<p>13:00 }</p> <p>14:00</p>	<p>5 子どもの睡眠「脳とカラダの発育」 リセット整体 エスコート・芦屋サロン 【参加費 500円】</p> <p>「頭のいい子に育てるには?」「スポーツの才能を伸ばしたい!」今回はこのような夢を叶えるために、成長期に大切な「睡眠のちから」についてお話します。</p> <p>講師/院長 高岸真智子 さん リセット整体達人整体師・日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士を取得するなどトータル的に健康をプロデュース。</p>	<p>6 健康に歩き続けるためのフットケア ドイツ式フットケア&巻き爪ケアサロン ハルディン</p> <p>健康であるために足の状態はとても大切。足の状態のセルフチェックから正しい爪ぎりの仕方、巻き爪や魚の目・たこなどのトラブル予防や簡単なお手入れの方法をご紹介します。【参加費500円(お土産付き)】</p> <p>講師/中塚絵美 さん ドイツ式フットケアのスペシャリスト。トラブルの改善はもちろん、予防にも力を注いでいる。親身なカウンセリングが好評。</p>
<p>14:15 }</p> <p>15:15</p>	<p>7 理学療法士が指導「肩・首こり解消法」 PNF研究所 西宮</p> <p>肩・首まわりの凝り、痛みは永遠のテーマ。短時間で出来る“ストレッチ&筋力強化法”を実践形式でアドバイスします。簡単セルフコンディショニングで今日から肩こり知らず!</p> <p>講師/所長 小滝昌彦 さん 医学的知識に精通した理学療法士で、国際PNF協会認定のセラピスト。子どもから高齢者、プロアスリートの健康をサポートする。</p>	<p>8 プロから学ぶ「輝くわたし」のヘアメイク術～入門編～ Fresca(フレスカ) hairsalon 【参加費 500円】※パーソナルカラーチャート・メイクチャート付</p> <p>自分に似合うカラーをみつけて、「輝くわたし」を手に入れるヘアメイク術を学ぶセミナーです。色はあなたのイメージや魅力をUPさせる力を持っています。自分に似合う色をみつけて「脱マンネリ」しませんか? ※当日の持ち物…手鏡・アイブロウ・チーク</p> <p>講師/Fresca(フレスカ) hairsalon マネージャー NAO さん スタイリスト歴20年以上。ロンドンコレクションの経験やパーソナルカラーの資格を持つ実力派スタイリスト。地元動画番組でヘアメイク術の講師として出演経験もある。</p>
<p>15:30 }</p> <p>16:30</p>	<p>9 「美姿勢」から「美しいボディライン」へ 加圧&ピラティス専門スタジオZone</p> <p>ダイエットや運動はしているのに、引っ込まないポッコリお腹、締まりのない二の腕、お尻のたるみ…。そんな経験はありませんか?実は「正しい姿勢」が痩せるポイントなんです!</p> <p>講師/ガーデンズ前スタジオ店長 竹中真志 さん 正しい姿勢へと導き、美しい体型づくりのスペシャリスト。幅広い年代への指導実績があり、初心者にも分かりやすい指導が評判。</p>	<p>10 「もめない相続」のための基礎知識 大嶽会計事務所</p> <p>税理士とFPがトラブルを極力おこさないための事前相続税対策・生命保険を利用した賢い資産の残し方などをお伝えします。親世代の終活・子や配偶者への税務対策など、質問も歓迎です。</p> <p>講師/第1部/税理士 大嶽徳之 さん 第2部/FP・メットライフ生命コンサルタント 中尾剛 さん 相続問題のスペシャリスト。</p>