

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」  
シティライフ主催

**9.16** 金  
11時～16時30分  
参加無料

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ましょう。
- 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みください。  
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。  
詳細は下記のホームページからチェック!

プロから学ぶ生活向上セミナー で検索

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

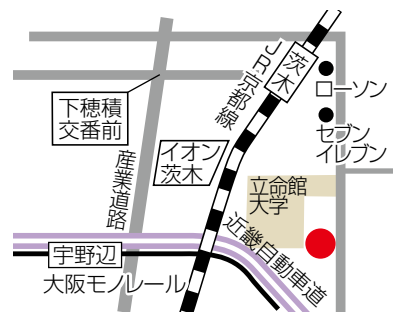


上記からも申し込みできます

会場：**茨木商工会議所**  
会議室①&②

茨木市岩倉町2番150号  
立命館いばらきフューチャープラザ B棟  
※JR茨木駅から徒歩10分

専用駐車場はございません。  
近隣のコインパーキングをご利用下さい。



## 茨木会場セミナー 一覧 9/16(金)

※定員になり次第受付は終了となります。

会議室① (定員36名)

会議室② (定員36名)

### 1 あなたに必要なのは何?失敗しないダイエットを教えます。

ごちそうくらぶ

11:00  
〜  
12:00

世の中に溢れている流行りの〇〇ダイエット。良かれと励んでいても落とし穴がいっぱいあるんです!「じゃあ私に合うダイエットは何?!」そんなお悩みを解決する講座です。健康で美しく、何よりも楽しいダイエット法を伝授します。

講師/南 恵美子 先生  
健康管理士の資格を持ち、「リバウンドしない健康なダイエット」をモットーに個別でしっかりサポートしている。男女年齢問わず数多くの人を成功に導いている。



### 3 虫歯ゼロの歯育て教室

スマイルプラン歯科クリニックグループ

13:00  
〜  
14:00

オウチで役立つ、虫歯を作らない為の工夫を伝授。ママのお膝で、正しいブラッシングを体験してもらいます。フッ素やキシリトールの味見も。参加者には、もちろんキッズ用のかわいい歯ブラシをプレゼント!

講師/小根田 真希 ドクター  
スマイルプランやまもと歯科クリニック勤務  
大阪大学卒 小児歯科をメインに研究している歯科ドクター



### 4 速読体験で「Let's脳活性」

楽読茨木スクール

「速読」は、本が速く読めるようになるだけでなく、普段の生活で活かせる脳活性法も学べます。誰でも楽に、楽しく、速く読めるようになる速読をぜひ体験してみてください!

講師/中島 正雄 先生  
楽読(速読)インストラクターとして活躍する傍ら、指導者の教育も行う。  
著書に「毎日ワクワク湧く湧く和久和久【わくわくマーク】格言集」など



### 5 実家の相続について家族で考えてみませんか

さくら相続センター株式会社

14:15  
〜  
15:15

相続のことについては、なかなか家族間で話しにくいものです。しかし、生前に準備や対策をしておくだけで、相続発生後に起こる相続問題の回避や、相続人の方が行う、様々な手続きについて差が出てきます。本セミナーでは、遺言書のお話から、相続税の節税対策、実家についての諸問題について、家族で考えるためのヒントをお話いたします。

講師/田中 英雄 先生  
さくら相続センター代表・税理士・行政書士・上級相続アドバイザー。年間500件以上の相続相談を受け、金融機関・保険会社・ハウスメーカーなどでの相続セミナーでの講師実績多数。



### 6 足指ソムリエが教える「健康的なカラダの基盤づくり」

ありがとう鍼灸整骨院

建物でいうと基礎基盤である足指が歪むと柱である脚も歪み、土台である骨盤もガタガタにこうなると、どんな良い治療をしても「何となくいつもしんどいな〜」って感覚に。短時間でできる改善法から日々のケアまでをお教えいたします。

講師/院長 木方 功 先生  
「足指ソムリエ」としてTVで紹介された頼れる院長。多くの方の脚のコンプレックスや悩みを改善。専門技術の認定講師としても活動。



### 7 豊かな老後を実現する為の資産運用7つのポイント

株式会社フューチャー・クリエイション

15:30  
〜  
16:30

低金利・インフレ・年金危機。自分の将来を守るために今しておくべきことがあります。これから運用を始める方や忙しくてなかなか時間が無いなど不安のある方でも大丈夫。生涯を見据えた年金戦略に大切な7つのポイントを届けます。

講師/前川 富士雄 先生  
難しいことも、本質的に深くわかりやすく伝えてくれることに定評あり。CMA(日本証券アナリスト協会検定会員)ファイナンシャル・プランナー



### 8 終活・これだけはしておきたい準備

認定NPO法人エンディングセンター

単身者でもとより、配偶者がいても最後はひとり。誰もが他人に頼れない時代に、聞いておいて良かった!という話。見守りから死の受容・お葬式・お墓など、エンディングセンターの実践から、タメになる話をします。

講師/井上 治代 先生  
認定NPO法人エンディングセンター理事長。社会学博士。大学で「生死の社会学」「いのちの教育」「エンター論」等を教える。「最期まで自分らしく」「墓をめぐる家族論」「より良く死ぬ日のために」等著書多数。

