

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」
西宮北口
なでしこホール
5.25 木
10時30分～16時30分

プロから学ぶ 「生活向上セミナー」

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ださい。
- 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。

複数受講歓迎！
**参加
無料**

【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。 ※定員になり次第受付は終了となります。

下記URLの応募フォームもしくはお電話で申してください。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。

■応募フォーム
<http://seikatsukoujyou.citylife-new.com>



■お問合せ
TEL.06-6338-0640
(生活向上セミナー担当係まで)
※平日10時～17時

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。



セミナー一覧 5/25(木)

セミナー室 A

セミナー室 B

10:30
}

1 3分でお顔をリフトアップ!半顔セルフマッサージ体験 POLA THE BEAUTY 西宮北口店

加齢によるたるみ・くすみ改善、美しさが持続するセルフマッサージ法を体験!シミ・ソバカス・ほうれい線に効果的なファンデの塗り方、基礎化粧品を使い方など今日から使える「美の秘訣」をお教えします。*ご用意もありますが、メイク用品をご持参ください。マッサージジェルのお土産あり。

講師/左 POLA THE BEAUTY西宮北口店 大池さとみ 西宮、甲子園、宝塚、住吉に8店舗を取りまとめる。西宮北口店グループオーナー。右 POLA THE BEAUTY宝塚小林店 高谷利枝 日本エステティック協会認定エステティシャン宝塚小林店オーナー。



2 驚きのー20歳!実年齢より血管年齢! 自然派サロン Terra(テラ)

韓国で火がついているデトックスダイエット!血管年齢を若くすると驚くほどの美肌効果や体質改善が可能に。外からの美容はもう古い、即効性を求めるなら内側から!体内毒素とは?デトックスとは?本当のアンチエイジングをお教えします。参加者特典有り!

講師/自然派サロン Terra オーナー Rie
某外資系アパレル会社に勤務中、自身や家族の病いを通して得た健康・美容の知識をもっと色々な人にも知ってもらいたいという想いからTerraをオープンさせる。



11:45
}

3 40代からの「かくれ更年期」を楽しく美しく過ごすには? 美容鍼Jasmine

その不調「かくれ更年期」では?40代以降に多い「たる」「たるむ」などの悩みについて、東洋美容医学の視点から女性鍼灸師が楽しく解説!美容鍼を実演しながら、即実践できる「リフトアップのツボ」も伝授します。

講師/オーナー鍼灸師 御手洗 康子(みたらい やすこ)さん
鍼灸師・認定エステティシャン。今年で13年目を迎える美容鍼専門サロンを経営。美容鍼では関西で草分け的な存在で、モデルや女優、女子アナも多く通う実力派サロン。P.11の関連記事もチェックを。



4 50歳からのアンチエイジング、健康を支える咬み合わせ 足立優歯科・神戸デンタルドックセンター

健康な身体は何でも食べられる口が基本。その健康は虫歯・歯周病が無く、整った歯並びと正確な治療に基づいた「咬み合わせ」が支えます。50歳を越えたら咬み合わせをしっかりと整えましょう。

講師/歯科医師 足立優さん
東灘区岡本にて開業、特定非営利活動法人明日の歯科医療を創る会POS代表として、より良い歯科医療の普及に向けて活動。著書「口元美人」他。



13:00
}

5 お墓の悩み解消 永代供養・墓じまい・納骨堂のぶっちゃけ話 共益社

今回は「墓じまい」「永代供養」「納骨堂」のお悩み応用編。なかなか聞きにくい費用の話やトラブル事例も豊富にお伝えします。初めてお墓を考える人の参加も歓迎です。*参加の方にしっとりバウムプレゼント

講師/一般社団法人 共益社 代表理事 下山 謙三さん
石材店で10年以上の営業経験を経て、「終活」の悩みを抱える高齢者を総合的にサポートしたいと独立。P.22の関連記事もチェックを。



6 知識がなくてもわかる 30~50代からの資産形成 ソニー生命保険株式会社

定期預金?保険?不動産?金(さん)?株?投資信託?お金の運用について「商品も会社も多すぎてわからない」「貯金だけでは不安」そんな人こそ必聴!知識と実績豊富な講師がズバリお悩みを晴らします!

講師/エグゼクティブライフプランナー 中嶋 祥人さん
ファイナンシャルプランナー。不動産会社の全国トップ営業マンから現職に転身。貯蓄・金融以外にも知識の引き出しが多く、顧客からの相談が絶えない。P.22の関連記事もチェックを。



14:15
}

7 クスリだけに頼らない「アトピー性皮膚炎」対策 リセット整体 エスコート・芦屋サロン

私自身も子どもの頃から40歳ぐらいまでアトピー性皮膚炎でした。今回のセミナーでは、クスリだけに頼らず、普段の生活習慣を少し変えるだけで改善した成功例を踏まえたお話をさせていただきます。「何をやっても改善しない!」という方はぜひご参加ください。

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体系的に健康をプロデュース。



8 誰も教えてくれない老後のおカネの話 マネーセミナー メットライフ生命保険株式会社

定年を控える40代・50代必見!ライフプラン・マネープランについて一度考えたい、ご自身の老後のための資産形成を考えたい、資産を増やす方法を知りたいというあなたに今からでもできる対策を教えます。

講師/中尾剛さん
メットライフ生命に所属するコンサルタント。2017年1月度には全国3位の実績。AFPとして、企業から依頼を受けてマネーセミナーを数多く開催。



15:30
}

9 女性の大敵 便秘は体のSOS。そのリスクと改善法 新脳針医学研究所 堂島針灸接骨院

便秘に悩む女性の中には、首・肩こりや更年期症状などの不調がある方も多いのでは?実は便通が良くなればその症状の改善も見込めます。今回は、東洋医学的な便秘の捉え方と改善法をお伝えし、効果的なお灸体験も実施します。

講師/南川 峻英先生
明治鍼灸大学(現明治国際医療大学)卒。同院に11年勤務し、婦人科から小児・大人まで携わる。様々な症例を診ており、多くの利用者からの支持も厚い。P.6の関連記事もチェックを。



10 学資保険で「得する人」「損する人」 ソニー生命保険株式会社

子どもの未来のために必要なお金って?賢い貯蓄方法って?学資保険って必要なの?本当に値打ちを分かってもらえるママだけにこっそりと、分かりやすくお教えします。

講師/ライフプランナー 佐伯 忠史さん
ソニー生命保険株式会社 06-4797-1817 大阪ライフプランナーセンター第7支社 大阪市北区梅田2-2-22 ハービスENT 15F SL15-1520-0141

