

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」

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。

プロから学ぶ  
「生活向上セミナー」

シティライフ主催

**6.21** 水  
9時～16時45分

## 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。
- 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!



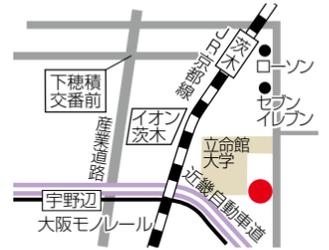
上記からも申し込みできます

「プロから学ぶ生活向上セミナー」で検索 <http://seikatsukoujyou.citylife-new.com>

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 6/21(水)

※定員になり次第受付は終了となります。

会議室① (定員50名)

会議室② (定員30名)

### 1 時代劇の殺陣で癒す心とカラダ(女性限定講座)

芸道殺陣波瀾流高瀬道場

9:00  
～  
10:15

TV、メディアでおなじみの女性講師が東京で大人気の女性限定殺陣講座を大阪で初開催。俳優が使用する刀(竹光)で所作や斬り方などの動きを丁寧に指導。日頃意識しない背中、腰、下半身の強化や体幹を整えるというだけでなく非日常を体験することで自然に脳トレも行ないます。

●参加費：3,500円 定員15名 ※動きやすい服装でお越しください

講師/多加野 詩子 先生  
芸道殺陣波瀾流高瀬道場 師範/日俳優アクション部会委員/大阪府出身。NHK「あさいち」NTV「ヒルナンデス」など出演作多数。



### 2 初めてでも安心!大人の塗り絵講座

水彩画教室 Pastel

「私には絵心が無いから」。そんな心配は不要です。誰でも簡単に楽しめる大人の塗り絵体験講座を開催します(今回は色鉛筆)。ちょっと興味があるというだけでOK!気軽に参加下さい。(色鉛筆をお持ちの方はご持参下さい。貸出もあります)

講師/中嶋 陽一 先生  
2008年よりシニア向けの水彩画教室「パステル」を開講。初心者を対象に5教室を運営。現在生徒数は合計160名。通信講座。出張講座、作品制作なども請負っています。



### 3 お墓の悩み解消・樹木葬セミナー

京都の樹木葬

10:30  
～  
11:45

お墓の悩みはありませんか?ライフスタイルの変化によって、お墓の形態も徐々に変わっていきます。セミナーでは最近のお墓事情や、注目度が高くなってきた「樹木葬」についてわかりやすく解説します。

講師/山崎 譲二 さん  
「京都の樹木葬」運営事務局 代表。葬送やお墓の専門家として、さまざまなセミナー活動や書籍の執筆なども行う。右ページの関連記事もチェック。



### 4 一からわかる!HAPPY腸活セミナー

BeLovedBy. (ビーラブドバイ)

35歳からのカロリー制限ダイエットはほとんど成功しませんよね。「痩せ体質」になって美ボディを手に入れる秘訣は「腸内環境」にあります。お子様の食育にも◎。いま話題の酵素ファスティングもご紹介いたします。

講師/小野 まさや 先生  
茨木の美容サロン「ビーラブドバイ」のオーナー。酵素栄養学の講演会は、全国のプロ美容家からのオファー多数実績あり。最新美容情報は「小野まさや ブログ」検索どうぞ。



### 5 あなたは大丈夫?下肢静脈瘤について学ぼう

まつい血管内科・静脈瘤クリニック

12:30  
～  
13:45

下肢静脈瘤をご存じですか?足のつりやむくみ、ポコポコとした瘤(こぶ)ができる疾患で症状が出ると生活に支障がでてしまうことも。そんな下肢静脈瘤の仕組みや最新の治療法などを専門医が詳しく解説

講師/松井広登(まついひろと) 先生  
大阪府立大学医学部卒。国立病院機構大阪南医療センター、大阪市立大学付属病院、大東中央病院勤務を経て高槻市にまつい血管内科・静脈瘤クリニック開設。院長。医学博士。



### 6 上から下へ。自然治癒力を発揮する「方法」

茨木むつろ整体院(イネイトサロン南茨木)

慢性疲労、つらい肩こり、関節痛など症状はさまざまでも、原因は1つ。本来もっている「自分で調整し、治す力」が十分に働いていないこと。自然治癒力のことはわかっていても、「では、どうすれば?」具体的なお話を事例をまじえて楽しくわかりやすくお伝えします!

講師/茨木むつろ整体院 院長 田中耕太郎 さん  
全国100カ所以上あるイネイト療法・むつろ整体院。茨木市で10年、近隣の府県からも多くの方が、根本的に健康になるきっかけを求めて来院されています。



### 7 痛みの治療について専門医に聞いてみよう

ももたろう痛みのクリニック

14:00  
～  
15:15

日常生活を楽にする痛み(ペイン)治療の専門医がいるのをご存じですか?肩痛や腰痛、膝痛、神経障害性疼痛など、体に生じる痛みを取り除く方法や痛みの仕組みを詳しく解説します。

講師/高原 寛(たかはらひろし) 先生  
岡山大学医学部卒業。複数の病院で勤務した後、2015年に茨木市にももたろう痛みのクリニックを開院。日本麻酔科学会指導医。日本ペインクリニック学会専門医。



### 8 実際どうなの?胃カメラ・大腸カメラ

谷川記念病院

「胃カメラって苦しそう..」、「大腸カメラって痛いでしょ?」いいえ、そんなことはありません。胃癌・大腸癌は早期に見つければ治る病気です。そのために勧めたい胃カメラ・大腸カメラについて、わかりやすくお伝えします。

講師/尾形 先生  
大阪市立総合医療センター、大阪医科大学付属病院で消化器外科に従事。平成23年より谷川記念病院勤務。



### 9 時代劇の殺陣で癒す心とカラダ(女性限定講座)

芸道殺陣波瀾流高瀬道場

15:30  
～  
16:45

TV、メディアでおなじみの女性講師が東京で大人気の女性限定殺陣講座を大阪で初開催。俳優が使用する刀(竹光)で所作や斬り方などの動きを丁寧に指導。日頃意識しない背中、腰、下半身の強化や体幹を整えるというだけでなく非日常を体験することで自然に脳トレも行ないます。

●参加費：3,500円 定員15名 ※動きやすい服装でお越しください  
講師/多加野 詩子 先生  
芸道殺陣波瀾流高瀬道場 師範/日俳優アクション部会委員/大阪府出身。NHK「あさいち」NTV「ヒルナンデス」など出演作多数。



### 10 「もしかして隠れ冷え性?!」不調改善セミナー

美容鍼灸サロン HANNA

肩こり、不妊、イライラ、更年期など女性の悩みと冷えには深い関係性があります。①産後②更年期③老年期の年代別対策で生涯健やかに過ごせる秘訣をお伝えします。効果的な鍼の実技も見学してもらえます。

講師/貴松 晴子 院長  
鍼灸師・柔道整復師。経絡治療学会員・日本美容鍼灸マッサージ協会会員。美容を健康の先にあるものと捉え、身体のケアはもとより、しわ、たるみ、冷え、姿勢改善、エイジングの悩みになどに対応している。

