

## 誰でも気軽に参加できる プロから学ぶ「生活向上セミナー」とは

### 1 様々なジャンルのプロが教えてくれる 暮らしを豊かにする知恵

プロから学ぶ「生活向上セミナー」とは、保険やお金、健康や終活など様々なジャンルで活躍するプロから知識や技を学ぶことができる、少人数・予約制のセミナーのこと。セミナーの内容は様々で複数受講しても楽しいはず。講師たちは純粋に“その道のプロ”として自分たちのもっている技術や知識を提供してくれます。安心してご参加いただけますよ。



### 2 気になるセミナーをチェックしよう

まずはセミナーの内容をチェックしてみましょう。「こんなことについて知りたかった」「前から気になっていた」など、興味のあるセミナーを見つけたら申し込みを。応募方法は右ページにて記載しています。申し込み間違いのないように。不明な点や確認したいこともこの時点でまとめておけば、気持ちに余裕ができてより講座に専念できるでしょう。



### 3 学んだ知識を活かして日常をもっと豊かに

講師は、専門的ノウハウを惜しみなく教えてくれます。セミナーで得た知識は、自分なりに「どんなことに役立てることができるのか」を考え、日常生活で実践してみましょう。毎日がさらに豊かに楽しくなるはずですよ。

#### 参加者の声

- もともと興味があったお金のことですが、より深く知ることが出来ました。(40代女性)
- 悩んでいた終活について、詳しく学ぶことができました(60代女性)
- 美容や健康のセミナーを受けて、日々の生活を見直すきっかけになりました。(40代女性)

## 8/28(火) セミナー 一覧

セミナー室 A


セミナー室 B

10:00 ~ 11:00

### 1 65歳以上一人暮らしの心構え“終活4大準備”

一人暮らしのシニア・高齢者が終活において遭遇する「4つのもしも～身元保証人・緊急駆け付け・医療同意・死後事務～」への心構え、対策をお伝えします。あなたには、「もしものとき」にお願いできる人がいますか？

講師 一般社団法人こうべつながり 代表理事 生駒 貴徳さん  
終活に関するセミナー講師を務めるかわら、200名を超える方のエンディングノート作成に携わる。また、その思いを実現する「つながり会員制度」で高齢者サポートを指揮。




11:15 ~ 12:15

### 3 「樹木葬」が選ばれるわけ、今時のお墓事情教えます

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りつつあります。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 京都の樹木葬 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。P.12の関連記事もチェック。




12:30 ~ 13:30

### 5 奥様必見!! 相続法改正セミナー

みなさま、相続法が改正されたのはご存知でしょうか？  
①配偶者の相続分が増える②配偶者の生活を保障する新制度など、奥様必見の内容となっております。成立したばかりのお得な情報を皆様へいち早くお届けいたします。どうぞ、ご期待ください！

講師 行政書士法人神戸相続サポートセンター 久保 博規さん  
相続専門の行政書士法人で、直接役所や銀行に足を運び、数多くの実務をこなす。




13:45 ~ 14:45

### 7 しつこい肩・首コリ改善の秘訣は“ろっ骨”にあり

なぜ、肩・首コリはマッサージしても何度も繰り返すのか？とりきれない深い部分のかたさは？実はそれらに大きく関わっているのが“ろっ骨”です。当日は実演を交えてわかりやすく解説し、日常で活かせるコツをお伝えします！

講師 夙川つつい整体院 院長 筒井 洋介さん  
早稲田大学政経学部卒という異色の経歴を持つ健康のスペシャリスト。体についての技術や知識の習得が大好き！オリジナル手技も開発し、進化し続けている。P.15の関連記事もチェック。




15:00 ~ 16:00

### 9 「ぐっすり眠って、スッキリ起きる」大切な睡眠の話。

質のいい睡眠は体の修復、脳の休息ができ、健康を取り戻せます。では、具体的にどうすれば良いのでしょうか？睡眠時間・寝具選び・室温・食事・入浴・運動など具体的にお話しますので、出来る事から改善していきましょう。睡眠障害(不眠症・いびき・睡眠時無呼吸症候群・歯ぎしり)も改善できますよ。

講師 リセット整体 エスコート・芦屋サロン 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。




2 ▶美容セミナー1 前半(10:00~11:00)

### 2 日々進化するエステティック、スパの最新トレンド

日々進化する美容業界。エステティックやスパの最新トレンド、さらに運動における体のメンテナンスまで、様々な角度から美しくなる情報をご紹介します。知らないもったいない、いま旬な美容情報を賢く取り入れて美しくなる方法をお伝えします。

講師 スパジャーナリスト 忽流マリコさん  
大学卒業後、出版社に入社。現在はフリージャーナリストとして年間300軒を超えるエステ、スパ体験の傍ら、テレビ、女性誌、ウェブサイト等様々なメディアで企画監修を担当。




▶美容セミナー2 後半(11:15~12:15)

### 4 毛穴に着目した目から鱗!のエイジングケア術

しわ、たるみなどのエイジングの悩みと毛穴が実は深く関係していることを知っていますか？毛穴の汚れを取り除くケアを定期的に行うことで肌は想像以上に元気に。エイジングの悩みに効果的な毛穴ケアの方法をお伝えします。毛穴診断(希望者先着5名限定※要事前予約)や参加者特典あり。


講師 アプレジ大丸神戸店運営責任者 前田千幸さん  
エステティックの国際教育機関「CIDESCO」認定エステティシャン・アロマセラピスト。美容施術歴35年。今まで施術したお客様は約1万人。P.21の関連記事もチェック。



6 ただの主婦が趣味や特技で夫の収入を抜く方法

「私の人生、このままでいいの？」と思った事は？老後をより豊かに過ごすには旦那様の収入に頼らない自分だけの収入は必要不可欠！40・50代からでも遅くない。ネットマーケティングの知識を習得し、得意なことで収入を！


講師 株式会社ママビット 代表取締役 天谷麻裕子さん  
結婚後、公認会計士の知識、WEBの知識を併せ持つ主婦起業コンサルタントとして起業。専門知識を生かし講師として行政や企業のセミナーでも活躍中。小学生2児の母親。



8 本当に必要な相続対策セミナー

お子さまに迷惑をかけたくない親御さま必見！講師の数々の相続対策の実経験から、各ご家族に合った最適で、本当に必要な相続対策をご提案します。遺言、相続税対策、不動産、トータルに必要な対策をお伝えします。

講師 コンサルタント 中尾剛さん  
相続に対して遺言から相続税対策、もめない対策、不動産活用から、相続発生後の実務まで幅広い経験から総合的な提案を実施する相続のスペシャリスト。



10 あなたも家族も助かる50歳からの介護・相続

事前の備えがとて大切な介護と相続、重要な対策は元気なうちにしか行えません。贈与・遺言・後見・税金など親がまだ元気という方にこそお聴きいただきたい内容です。参加者全員に講師の著書をプレゼント致します。

メイン講師 鈴木和宏税理士事務所 代表 鈴木和宏さん  
「もっと上手に財産移転を！生前贈与の基礎知識」など著書多数。大手書籍販売サイト売れ筋ランキング1位獲得も。セミナーを精力的に行い、面白くて分かりやすい解説が大好評。

