

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」

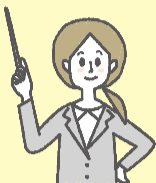
北摂間のさまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。

セミナー参加申し込みはこちら

事前申し込みが優先です。

下記URLの応募フォームもしくは
お電話で申し込みください。

※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。
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。



■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

プロから学ぶ生活向上セミナー

応募フォーム



※12/28(金)～1/6(日)は年末年始休業となります。webの応募フォームをご利用下さい。

1/30 水 10:30～15:30

**参加無料
複数受講歓迎**

※一部有料の講座もあります

会場 クロスパル高槻 3F・4F・6F
(総合市民交流センター)

(高槻市紺屋町1-2)
JR高槻駅すぐ

※会場に専用駐車場はありません。
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

3F 第2会議室

4F 第4会議室

1 ママ必見！夫にすごい！と言わせる家計の見直し術

10:30
～
11:30

生活費の節約方法から今後必要になる教育や住宅の資金、老後資金の賢い貯め方、金融商品との上手な付き合い方などをわかりやすく解説。家計の無駄を省き、「見直し前と後でお金の流れが目で見えて納得できる！」と好評を呼び、複数の上場企業でもセミナーを行っています。

講師 株Merkur(メルクーア) 家計円満プロデューサー 越見 直行さん
世界基準の生命保険、金融サービス専門職のトップクラスで構成されるMDRTメンバーに5回選出。現在までに累計約1,800世帯以上のお客様にライフプランニングを実施。



2 姿勢の専門家が伝授するおうちでできる猫背予防法

意識してもなかなか猫背が変わらない...猫背は生まれつき？そんなことはありません！猫背(姿勢)が良くなる方法、そして猫背にならないように予防する方法を伝授します！他では言っていない、科学的根拠に基づいたカンタン予防法をぜひ聞きに来てください！

講師 姿勢科学士 増田 彩加さん
大阪府下全域で、正しい姿勢の知識を伝える為、年間100件弱の講義講演もする中、高槻で姿勢のゆがみ調整専門店を運営。年間2500人を超える臨床もある



3 女性限定 40歳から3,000万！「お金の基本」

11:45
～
12:45

「将来が漠然と不安」「お金を増やしたい！」でも数字は苦手、時間も手間もかけられない...そんな女性に「お金の基本」「貯め方・増やし方」をお伝えします。40歳からでも3,000万円貯められる法則がわかります！

講師 マネーキャリアコンサルタント協会所属
ファイナンシャルプランナー 平松 彩さん
お金の知識は欠かせないと考え、女性向けファイナンシャルプランニングに従事。キャリアは10年超。女性ならではの共感できるセミナーが好評。



4 あなたも家族も助かる50歳からの介護・相続

事前の備えがとても大切な介護と相続、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。



5 その保険大丈夫？「数字で語る」保険のウラ側

13:15
～
14:15

生命保険にいくら払っているかご存知ですか？その保険、どうなれば回収できるかご存知ですか？医療保険は必要？学資保険は損をする？年金保険は貯まらない？安い保険は実は高い？保険のウラ側を数字で具体的に暴露します！

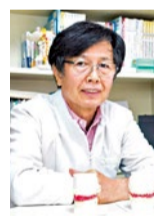
講師 ファイナンシャルプランナー、相続診断士 井上さん
「行列のできる収支改善」は抽象的な話は一切無し！数字で具体的に語り、わかりやすいと大好評！一世帯あたり500万円以上の収支改善を実現しています。



6 「認知症になる前に」今のうちの対策と予防法

65歳以上の5人に1人は「認知症」になると言われています。脳細胞は栄養不足、酸素不足にとっても弱く血液の流れが少しでも阻害されると認知症リスクは高まります。実はその阻害リスクは誰にでも当てはまる可能性があります。阻害要因と予防法について詳しくお話します。

講師 きたむら歯科医院 北村 幹夫先生
日本咬合学会 専門医・指導医、日本咬合学会 副会長。歯科の枠に留まらない知識と経験、見聞など活躍の場は幅広い。



7 被災マンション・建物税金ゼロセミナー・雑損控除講座

14:30
～
15:30

大阪北部地震の一部損壊認定であっても、所得税・住民税の還付を受けられる雑損控除。鑑定評価による時価申告で最長4年間ほぼ全額還付可能ですが、確定申告しなければ戻りません。還付申告について詳しく解説します。

講師 サンパートナーズ代表(不動産鑑定士)佐藤 実さん
東京国税局・国税庁に15年勤務後、不動産鑑定士として独立。国土交通省地価公示鑑定評価員等歴任。姉歯事件で雑損控除の評価を担当。熊本地震での還付実績は400件以上。



8 今年こそ痩せる！無理なく始めるボディメイクのススメ

「痩せたいけど方法がわからない」、「ダイエットには成功したがリバウンドした」そんな方いませんか？体づくりはそれほど難しいことはありません。トレーニング・食事の摂り方を中心に誰でもできるボディメイクの方法をお伝えします。

講師 パーソナルトレーニングスタジオmaika オーナー 和所 健さん
フィットネスウェアモデル、スポーツトレーナーを経て、JR高槻駅前にて経営するトレーニングジムで何人もボディメイクをサポートしている。「褒めて伸ばす」をモットーに、月300回のレッスンをを行うパーソナルトレーナー。



体験

6F 多目的スタジオ

9 何歳でも身体は変わる「心と身体をつなぐヨガ」体験

11:00
～
12:00

身体が硬くてもヨガの経験がなくても大丈夫。まずは呼吸を整え、柔軟性と筋力をつけるポーズをとることで、自分の身体と対話をする感覚を掴みましょう。【参加費:500円、定員30名】持ち物:タオル、飲み物。動きやすい服装でお越しください。

講師 スタジオルーツ・ワン ヨガインストラクター masaho(まさほ)さん
完全予約制・定員8名の少人数で、75分間の落ち着いたレッスンが魅力的。約20種類から目的やレベルによって選べるチケット制のヨガスタジオ。

