

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」

1.28(月) 9:30~16:20 1.29(火) 9:30~15:30

会場 **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(南西出口)から南へ徒歩1分  
※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。



**複数受講可 / 参加無料**  
※一部有料のワークショップもあります。



## 1/28(月) セミナー 一覧

セミナー室 A

セミナー室 B

### 1 家族の絆も深まる相続・認知症対策の実例と手法

9:30  
~  
10:30

相続の相談にお越しになれる約8割の方(所内統計より)は、対策の重要性はわかりつつも、結局親族同士の話し合いがまとまらずに最期を迎えます。皆さんが本当に遺したいのは「お金」だけではなく、「想い」もありませんか? 大争族時代の突入に備えて、そんな「想い」と「お金」を円滑に遺した実例と手法をお伝えいたします。

講師 一般社団法人ISD個性心理学協会 マスターインストラクター 三佐々川豊さん × 司法書士法人おおさか法律事務所西宮オフィス



### 2 体に優しい生活って? 血管年齢20歳のアラフィフの秘訣

デトックスを通して自身に起こった変化は驚くべきものでした。いかに体内を錆びさせずに歳を重ねていくか。身体と心に優しい生活を送るにはどうしたら? アラフィフの自分が血管年齢20歳代をキープしている秘訣を自身の体験を交えながらお伝えします。考え方ひとつで自分史上最高になれるヒントがいっぱいですよ。参加者特典あり!

講師 デトックストレーナー兼オーガニックショップ&カフェR オーナーRieさん  
もっとたくさんの人に心と身体に優しい物を身近に取り入れて欲しいという想いで苦楽園に隠れ家的Shop&Cafe RをOpenさせる。



### 3 「樹木葬」が選ばれるわけ、今時のお墓事情教えます

10:40  
~  
11:40

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を。



### 4 知らないソンする主婦の趣味を超マネー化!

人生100年時代。今年こそ自分の趣味や特技をお金に変えてみませんか? 私なんて。と諦めないで! ネットマーケティングの力で誰でも簡単に趣味をマネー化できます。目からウロコのマネー術。毎日のモヤモヤを払拭してイキイキした毎日を過ごしましょう。

講師 株式会社マナビット 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。



### 5 本当に必要な相続対策セミナー

11:50  
~  
12:50

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、トータルで必要な対策をお伝えします。

講師 メットライフ生命保険株式会社 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。



### 6 美容×仕事でキレイと収入UPが叶う!

「子育てが一段落したら働きたい」「手に職をつけて仕事に活かしたい」そんな想いを持ったことはありませんか? 家庭との両立ができて、自分自身もキレイになって、収入までアップ! そんな欲張りを叶える方法を、実例をもとにお話しします。

講師 SR SALON美容アドバイザー 原田美沙さん  
エステメイクアップインストラクターとして、サロンコンサルティングから立ち上げのサポートを行う。



### 7 セカンドライフを豊かに過ごす 50代からのリノベーション

13:00  
~  
14:00

「人生の節目を迎える50代。セカンドライフを見据えながら「住まい」についても見直す方が多くいらっしゃいます。今回のセミナーでは、夫婦で気ままに過ごせるおすすめの間取りや、安心して長く住まえる家づくりのコツ等、実例をもとにリノベーションの成功のポイントをお話いたします。ぜひ、気軽にご参加ください。

講師 三井不動産リフォーム(株) リフォームプランナー(一級建築士)山口 有子さん  
設計を通じて家づくりのお手伝いをするリフォームプランナー。女性目線を取り入れたきめ細やかな「住まい提案」は、施主からの信頼も厚い。



### 8 誰でも、今日から、すぐにできる簡単マネーケア術

「貯蓄ができない」「お金を増やしたいけど、やり方が分からない」など多くの方からお金の悩みをよく聞きます。今回のセミナーでは、貯蓄の入口と出口、60歳までに1000万円を無理せず貯めるコツ、リスク回避など、すぐ実践できるマネーケア術を面白おかしく伝授します。

講師 株式会社ほけんのぜんぶ 渡部 幸司さん  
20歳と1歳の育児に励む頼りになるイクメン。豊富な知識と面白くて分かりやすい内容が参加者からも好評。様々な世代のママと同じ目線で話せるセミナーは必見!



### 9 好きな香りで自分がわかる? 個性と繋がるアロマの世界

14:10  
~  
15:10

何気なく好きだと思っている香りでも、実は今のココロや身体の状態とリンクしていたり、思い出が関係していたり...。一つの香りが自分自身を見つめなおすきっかけになることがあります。実際に様々な香りを楽しみながら、アロマの持つ不思議な力をお伝えします。

講師 株式会社バルカフィオーレ 代表 小林 敬子さん  
大手アロマ会社勤務を経て独立。アロマを用いた香りのコーディネートを中心に商品開発を手がける。IAPA認定アロマ調香デザイナーをはじめ、香りに関わる様々な資格を有する。2匹の猫と暮らす大の猫好き。



### 10 これで安心! 知って得する金融商品の選び方

社会保障費の負担や税金が上がり、家計の負担は増すばかり。お金を銀行に預けていても増えない状態です。賢く支出を減らし、お金を有効活用することで日々の生活は楽になります。今回はお金のプロが実践しているノウハウを皆さんにお伝えします。

講師 株式会社ファモア ファイナンシャルプランナー 武田拓也さん  
有料老人ホームの管理者を経てFP事務所を開設。22歳から株式投資を始め、債券、保険、投信、FX、不動産、海外投資など様々な資産運用を実践。高校、大学にて年数回の講座を受け持つ



### 11 新年を私らしくスタート! 自分のためのアロマミスト作り

15:20  
~  
16:20

好きなアロマの香りを元に50mlのアロマミストを作ります。新年を自分らしく過ごすため、心地よい生活に思いを馳せながら、10種類の香りから調合します。上質なエッセンシャルオイルの香りに包まれ、自分だけのアロマミストを手作りしましょう。【材料費・1,500円】

講師 株式会社バルカフィオーレ 代表 小林 敬子さん  
前半のセミナーに引き続き、後半はワークショップを開催。続いての参加はもちろん、どちらか一方のみの参加もOK!



### 12 あなたの肩こりは何型? 3つのタイプに分かれる改善法

つらい肩こり。実は、人それぞれ症状や原因によってタイプ別に分かれることをご存知でしょうか? 揉むのが良いのか、押すのが良いのか、脇からアプローチする方がいい場合も!? 実演も交えて肩こりのタイプ別改善法をお教えします。家庭でできる肩こり改善法や体幹を強くする「健康体操」もお伝えします。※手技実演を含むため、先着20名様となります。

講師 整体&ヒーリング かつげん堂 院長 岡田 明大さん  
柔道整復師・古武道師範。30年間修行をしているという古武道から得た体幹を整える方法を、整体やエクササイズに応用している。

