

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

※webの応募フォームをご利用下さい。

応募フォーム



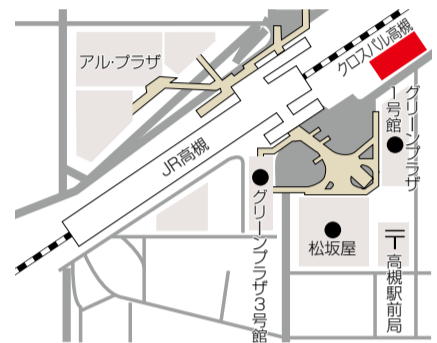
11/27 10:30~15:15 水

参加無料
複数受講歓迎

会場 クロスパル高槻 3F・7F
(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 一覧

3F 第1会議室

7F 第6会議室


1 女性限定!あなたに相応しい方法で考える老後の資産形成

10:30 ~ 11:30

人生100年時代を迎え、長くなる私たちの寿命。資産にも寿命があることをご存知でしょうか?老後資金2,000万円問題等もある中、どうすれば豊かで安心できる老後を確保できるのか?私自身の経験を交えながら、女性ならではの資産形成術をお伝えします。

講師 ファイナンシャルプランナー 長倉 永以子さん

大手生命保険会社に約8年勤務したのち独立。行政制度や税金の観点から、多くの女性の資産形成に携わる。長女が成人するまでの育児経験をはじめ、人生の節目ごとに訪れた「お金にまつわる、リアルな体験談」には共感の声が多数!




2 30~60代必見!プロ直伝の美と健康のセルフケア術

10:30 ~ 11:30

お家でしているスキンケアに満足していますか?しわ、たるみなど年齢を重ねると増えてくるお肌トラブル。そんな悩みに負けない自宅でできるアンチエイジングセルフケア方法を伝授。身体の歪みと美容の関係やマッサージテクニックなど体験型のセミナーです。※定員15名(先着順)

講師 エステティックサロン BE MORE オーナー 赤瀬 智治さん

美容商材のディーラーとして15年以上のキャリア持ち、数多くのサロンスタッフ向け講座も行ってきた。美と健康を両立できる独自の理論分かりやすく実践しやすい。




3 大切な家族への相続が「争族」にならないために

11:45 ~ 12:45

相続が発生したとき、遺言がないとどうなるのでしょうか?法律には法定相続分の定めがありますが、「争族」が後を絶ちません。「争族」を避けるため、遺言書の種類、作成のメリット(遺言書がない場合との比較)、作成方法などをわかりやすく説明します。

講師 ラーレ法律事務所 所長・弁護士 浦田 知温さん
招和法律事務所 弁護士 岡井 加女代さん

遺言書作成、遺言執行、遺産分割、相続放棄など、相続全般に関する事件を担当。40年ぶりに改正した相続法についても、詳しく解説してくれると評判。




4 健康は睡眠から!!グッスリ眠る為の睡眠法

11:45 ~ 12:45

世界で1番悪いとされている日本人の睡眠。より長く健康でいる為に最も大切な事は睡眠です。知らず知らずの内に間違った睡眠法や睡眠に関する知識でグッスリ眠れないという方が非常に増えています。睡眠に関する正しい知識と実践で毎日熟睡する方法を身につけて健康寿命を延ばしましょう!!

講師 高槻宗八鍼灸整骨院 院長 佐藤 太(サトウ ダイ)

睡眠専門 高槻宗八鍼灸整骨院 院長 柔道整復師、鍼灸師、日本睡眠教育機構睡眠検定1級、睡眠栄養指導士協会認定講師




5 良いかみ合わせでお子様を健康にそして賢く育てよう

13:00 ~ 14:00

顎がずれ脳に必要な血液が送れなくなることで、前頭葉の働きが弱まり、基礎学力やコミュニケーション能力、忍耐力といった「人間力」が上手く形成されなくなります。実際、顎のずれを治すと学力があがったという研究結果も発表されています。小学生低学年から始めるのが理想です。セルフチェックと矯正方法をお伝えします。

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。歯科の枠にとどまらない知識と経験、見聞など活躍の場は幅広い。




6 辰吉寿以輝選手たちによる健康ボクササイズ

13:00 ~ 14:00

運動療法を考案しました。ボクシング・ダイエット、ダンス・バランス、ヨガ・ストレッチ。ギターリストの音楽に合わせて、楽しく健康増進してみませんか?

講師 ファイターボクサー辰吉寿以輝さん
ギタリスト ミヤタクさん、ダンサーかいさん

12戦12勝の日本ランカー辰吉寿以輝さん、Blues・soul・funの作曲家ミヤタクさん、mattcabのバックダンサーかいさんによる健康ボクササイズ。




7 今からできる生前贈与

14:15 ~ 15:15

当セミナーでは、相続の基本と相続対策の一つである生前贈与にスポットをあてていきます。セミナー後には個別相談に対応しますので、相続について気になる方はぜひご参加ください。

講師 税理士法人イースリーパートナーズ 田中 宏彦さん

生前の相続対策から申告まで幅広く対応しています。常に分かりやすい説明を心がけています。 HP:<https://e3-partners.com/>




8 美しく歳を重ねる体幹ポディーメイキング! 初級

14:15 ~ 15:15

立っている時に疲れやすくなっていませんか?体の軸といわれる「体幹」を鍛えると腰痛の改善や、立ち姿勢の改善に。ハードなトレーニングではなく、毎日「ながら」でできる体幹トレーニング方法とワンポイントアドバイスがわかる体験型セミナーです。※先着20名
持ち物:大きめのバスタオル2枚(バスタオルとフェイスタオルも可)

講師 スタジオバランス 店長 小田 ひとみさん

(財)健康・体力づくり事業財団認定健康運動指導士、IHTA認定ヨガインストラクター。スタジオバランスで人気のトップインストラクターです。



豊中会場
でも開催

11/19[火]
千里ライフサイエンスセンター6F
(豊中市新千里東町1-4-2)
北大阪急行千里中央駅下車すぐ

こんなセミナーが登場!(一例)

「ただの主婦が趣味や特技で夫の収入を抜く方法」
「眠っている能力を引き出す瞬読!受験対策にも」
「お金の付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー」
「簡単一分、だれでもできる腰痛体操で痛み改善!」

セミナー詳細・
その他のセミナーは
QRコードから
特設ページへ

