

今行きたい奈良◎ ～今行きたいシリーズvol.4～

■ 12/13(土)
■ 13:30～14:30

奈良の仏像の歴史は、6世紀中頃の飛鳥時代まで遡ります。
幾多の戦乱や天災を経て今に残る、千年を超える奈良の仏さま「千年仏」。
様々な歴史を超え、受け継がれてきた想い。そして、「千年仏」が今ここにある意味にそっと耳を澄ましてみませんか。



しかまるくん

■奈良観光協会 専務理事 高橋 一



参加特典 「ならり」39号(秋冬号)&しかまるグッズ ※1名様1つ限り。

世界遺産法隆寺と着地型広域観光について◎ ～今行きたいシリーズvol.5～

■ 1/10(土)
■ 13:30～14:30

奈良県北西部(大和郡山市、平群町、三郷町、斑鳩町、安堵町、上牧町、王寺町、広陵町、河合町の1市8町)には、世界遺産法隆寺を中心に、歴史的な寺院はもちろん、遊ぶ・食べる・ショッピングの魅力が盛りだくさん!!
体験ツアーや1市8町での取り組みをたっぷりご紹介します。



■斑鳩産業(株) 代表取締役 WESTNARA広域観光推進協議会 事務局長 井上 雅仁

参加特典 全粒粉入りそうめん(4束入り) ※1名様1つ限り。



何かと難しいと言われがちな万葉集◎ ～西日本出版コラボvol.3～

■ 12/27(土)
■ 13:30～14:30

万葉集が大好きなイラストレーター二人と学生ひとりで、上代を研究する関西大学の村田先生に、いろいろ教えてもらいながら、イラスト満載、オールカラーの、読みたくなる万葉集を作りました。
今回お話しするのは、まつした ゆうりさん。
本書を片手に、いろんなところで万葉集のすばらしさを話しています。4516首もある万葉集は、恋の唄ばかりじゃない。上代の人たちの思いと、想いがあふれています。1300年前も泣いたり笑ったり恋したりメールのようにやり取りされた無数の歌たちの話、奈良の話も多いので、ぜひ、おいでください。



■絵本作家・イラストレーター まつした ゆうり
滋賀県出身、大阪府在住、大阪芸術大学 デザイン学科卒、アパレルメーカー ㈱あちやちゅむ企画で、カタログ・DM等の印刷物とWEB制作、小物や生地柄制作を担当。
2005年 フリーのWEBデザイナーとして活動。
2011年 東日本大震災チャリティーイベントを縁に作家活動開始。
2014年 絵本『シマフクロウのかみさまがうったはなし』出版、
2015年『よみたいた万葉集』絵・文(共著)。

yomiっこ Boze数珠つなぎ 公開トーク vol.10◎

■ 1/24(土)
■ 14:00～15:30

奈良の情報誌「月刊yomiっこ」の名物コーナー『BOZE数珠つなぎ』が誌面を飛び出して、すまぶらにやってきます。今回は、フェノロサが絶賛した国宝・十一面観音様がおられる桜井市、聖林寺のご住職、倉本明佳さんとのトークです。穏やかで柔和な倉本さんのすてきな話をぜひ会場でお楽しみください。



■真言宗室生寺派 霊園山 聖林寺 住職 倉本 明佳 師

1968年 新潟県生まれ
2007年 千光寺ご住職大塚静寛阿闍梨により得度
2010年 阿闍梨 網代智聖大僧正(真言宗室生寺派元管長当時事務長)のもと、加行
2010年 大阿闍梨 下泉恵尚大僧正(真言宗大覚寺派 元管長)のもと、伝法灌頂
同年 聖林寺 住職拝命

聞き手:朝廣 佳子(あさひろ よしこ)
月刊yomiっこ編集長/(株)読売奈良ライフ 代表取締役



西大寺 12・1月

LaaS SEMINAR & LESSON

近鉄“楽・元気”生活

暮らしを彩るセミナー・イベントを開催

住まいと暮らしのぶらっとHOME® 西大寺は、より豊かで継続した街の形成を目指し、セミナーやレッスンの開催、地域コミュニティを育むサービスを提供しております。

店内はセミナールーム・ワークショップコーナー・カフェコーナーなど、地域コミュニティの場となる「LaaSサロン」を会員価格でご利用いただけます。

●予約せずにお越しいただいても参加できません。

完全予約制

- ・キャンセルを繰り返される方は参加をお断りします。
- ・受付が大変混みあいます。参加費はお釣りの無いようにご準備ください。

11月21日金10:00～予約開始

予約受付前に『LaaS会員』入会『WEB登録』をお済ませください

手順

LaaS会員の入会をお願いします。

すまぶらで開催するセミナーやレッスンの受講、カフェコーナーの利用には会員登録が必要です。

WEB登録も合わせてお願いします。

すまぶらで開催するセミナーやレッスンの予約がもっと便利に!スムーズに!WEB登録いただいた皆様にはセミナーチラシの送付サービスも。既に学園前、八木、花吉野でWEB登録をいただいている方は、再度の登録は不要です。

WEB操作が苦手な方は書面での入会手続きも可能です(セミナー当日の手続きも可)

LaaS 会員入会で

KIPSポイント500pointプレゼント!!

ご来場時に会員登録と入会特典(KIPSカードをご準備ください)をお願いします。

お電話でのご予約も可能です。

※WEB/電話以外は受付しておりません。

住まいと暮らしのぶらっとHOME® 西大寺

0120-901-735

営業時間/9:30～18:20 予約受付時間/10:00～18:00
定休日/毎週水・木曜日(年末年始・お盆・GW
【年末年始休業】12/28(日)～1/4(日)

参加される方はご自身でご予約をお願いいたします。同伴される方のお申込は受付できません。

セミナー参加の方へ/必ずご一読ください

■全てのセミナー、レッスン:筆記用具
■体操系:タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)/持病のある方は、医師の了承を得た上で参加ください。(診断書不要)。また、当日の体調管理はご自身でお願い致します。
■クラフト系:筆記用具、拡大鏡や眼鏡、作品を持ち帰る袋など。

見学可 見学の受付はお電話のみとなります。

ご希望の方は、前日までに左記フリーコールまでお電話ください。
※通常の最少催行人数は3名ですが、●のついているセミナー・レッスンは最少催行人数を設けておりません、1名から開催します。

安心安全への取り組みへのご協力をお願い
●ご来館前に必ず検温を実施いただき、熱が37.5度以上ある方や、強いだるさ、息苦しさがある方はご来館をお控えください。
●アルコール消毒液による手指の消毒の実施および咳エチケットにご協力をお願い致します。

住まいと暮らしのぶらっとHOME® 西大寺

近鉄
大和西大寺駅
連絡自由通路
南口前

〒631-0824
奈良市西大寺南町
5番5-2号

PICK UP 注目のセミナーを厳選！

再生医療はご存じですか?◎ ～人生100年時代を生き生きと暮らすために～

■ 1/18(日)
■ 10:30～12:00

参加無料

※写真はイメージです。

私たちのからだには、傷ついた組織を修復し再生する「幹細胞」が存在しています。この力を利用して、**当院では脳卒中の後遺症や認知症、変形性関節症の治療に提供しております。**その効果について、専門の担当者と理学療法士より、今話題の幹細胞治療について症例を交えながらわかりやすくお伝えします。終了後に個別相談も承ります。

■グランソール奈良 再生医療グループマネージャー 篠内 直樹
■医療法人拓誠会辻村病院 理学療法士 顧問 上嶋 健太

リフォーム展示会◎ ～実機体験 & 専門家があなたをサポート～

■ 1/31(土)、2/1(日)
■ 10:00～16:00

Panasonic

予約優先

※写真はイメージです。

最新住宅機器による
リフォーム事情

2026年リフォーム補助金

等

2026最新のPanasonic システムキッチン・システムバス・洗面化粧台・トイレを展示し、新築・リフォーム・賃貸等で役立つ住まいの相談会を開催いたします。

■近鉄不動産株式会社ニューイング西大寺

参加特典 Amazonギフトカード 1,000円進呈

※Amazonギフトカードはセミナー当日にご記入いただいたメールアドレスに後日送付いたします。※1家族様1つ限り。

ご商談特典 商品券 最大 10万円進呈

※詳しくはお問い合わせください。※1家族様1つ限り。

食品ロス削減のために今日からできる 無駄なく、おいしくクッキング◎

■ 12/6(土)
■ 10:00～11:30

参加費 500円

※写真はイメージです。

食材やエネルギーの上手で無駄のない使い方について分かりやすくお話しします。キャベツの使い切りレシピを動画でご説明します。調理上のエコポイントについてもご紹介いたします。もったいないをありがたうに変える、フードドライブのお話もします!

■(株)大阪ガスクッキングスクール 栄養士 食育講演講師 杉本 真由美

フードバンクに ご協力ください!

■ 12/6(土) ■ 11:00～15:00

フードバンク奈良
生活に必要な方々と、寄贈をしてくださる方をつなぐ活動をしています。

ご提供をお願いしたい食品

- ①常温で保存できるもの
- ②未開封のもの
- ③賞味期限が1ヶ月以上あるもの

例)米・レトルト・調味料など、またお菓子や洗剤・文房具などの生活雑貨も提供いただけます。

おもちゃ病院

■ 12/6(土)
■ 11:00～15:00

壊れた大切なおもちゃを元気にする病院です!

おもちゃの修理について

- ①診断や修理作業は原則無料です。
部品を交換して修理する場合は、部品代、電池代など実費をいただくことがあります。
- ②子どもさんのおもちゃ修理を目的としており、お引き受けできないものがあります。
※エアガン、防犯ブザー、充電式ハンディー扇風機、浮き輪など
- ③お願ひ:不要になったりこわれたりしたおもちゃがあったら、寄附してください。
※ぬいぐるみやレゴブロックなどは不可
裏面のレッスン・セミナーもぜひご覧ください。

美顔筋トレ個別指導

■ 1/30(金)
■ 10:00～15:00

参加費 1,500円/30分1人

初登場の
スペシャル価格

表情筋の使い方次第で顔は変わる。
シワたるみ歪み、笑顔が苦手など、顔のバランスを整えるエクササイズをお伝えします。
※カフェメニューより1ドリンク付。

■コアフェイストレーニング®マスターインストラクター よしい まみ

12月1月のセミナー&レッスン

毎回テーマを変えて開催しております

(要予約・見学可)

※参加費は当日お支払いです。※キャンセルを繰り返される方はご参加をお断りします。

※見学の受付方法はお電話のみとなります。

※見学は最初の10分間程度です。

※通常の最少催行人数は3名ですが、●のついているセミナー・レッスンは最少催行人数を設けておりません、1名から開催します。

課外
レッ
スン

takatinと撮る奈良 vol.5 ●

白い飛火野、奈良公園の冬鹿を撮ろう

■ 1/18(日) ■ 7:00～10:00

小雨決行 / 悪天候時は日にち変更:1/25(日)同時刻

近鉄奈良駅行基像前集合(時間厳守ください) 現地(奈良公園)解散

「200mm単焦点開放一択」スタイルでージャンルを築き、多くのカメラマンに影響を与えるtakatin氏と冬の白い飛火野で「吐息鹿」を狙います。

※望遠レンズが適しています。

■持ち物:一眼レフ、ミラーレスカメラ、レンズ(望遠レンズ要)

■フォトグラファー takatin



※写真はイメージです。

学
び
の
講
座

楽しい朗読(初級)

■ 12/5・19(金)

1/9・23(金)

■ 10:30～12:00

最近、声を出して話すことが減っていませんか?楽しい声を出して読んでみましょう。初心者の方も大歓迎です。

■持ち物:飲み物

■読みの会 柳原 和美

参加費 各2,000円
月2回の西大寺での受講で
500円のキャッシュバック



※写真はイメージです。

ボンジュールフランス ●

楽しいフランス語

■ 12/20(土)、1/17(土)

■ 11:00～12:00

フランスが好き。フランスに行きたい。一緒に挨拶やカフェの注文など簡単なフランス語を学びましょう。

■(株) NARAFRANCE 代表取締役 林 薫子

参加費 各1,000円



年末年始に考えたい、

相続対策と遺言のイロハ ●

■ 12/27(土)

■ 10:30～12:00

ご家族が集まり会話する機会も増える年末年始、「終活」や「遺言書」について考えるきっかけにしてみませんか?

■南都銀行 信託コンサルティング室 西田 雅文

参加無料



※写真はイメージです。

脳活 / 気軽に将棋を

楽しみましょう ●

■ 12/12(金)、1/9(金)

■ 10:00～11:00

ルールを知らない方も大歓迎!バズルのような「一手詰め」にチャレンジ。レベルに合った指導をします。

■日本将棋連盟 棋士 七段 増田 裕司



※写真はイメージです。

こつこつ美骨

『整える漢方茶 インナーケア編』

■ 1/19(月)

■ 10:30～12:00

体質別の漢方茶をご自身の体に合わせて選びましょう。身体の中から美しく健康に。

■生駒 美骨サロンEnchant 中村 夏乃



※写真はイメージです。

※1名様1つ限り。

どうする老後?

■ 12/20(土)、1/17(土)

■ 13:30～15:00

12月:高齢者の住まいと施設

終の住まいの選択肢。自立と要介護、介護、医療、資産管理、相続等、備えておくべきポイントとは。

■日本エルダーライフ協会 代表 柴本 美佐代

2012年介護者支援の非営利法人を設立。介護に必要な様々な制度の利用方法と費用に関する講演を全国各地で行う。全講座わかりやすいフルカラーテキスト付き。



※写真はイメージです。

カ
ラ
ダ
の
レ
ッ
スン

一からはじめる太極拳

■ 12/1・15(月)

1/5・19(月)

■ 14:00～15:00

天地のパワーを取り込み心と体を強くする太極拳。ストレスに負けない、いつまでも若々しい健康づくり始めてみませんか?

■持ち物:動きやすい服装、シューズ(ヒールが無く靴底が薄いもの)

■一条伝統太極拳 代表 仲間 祥悟



※写真はイメージです。

朝ヨガ

■ 12/2・16(火)

1/6・20(火)

■ 10:00～11:00

寒い朝こそしっかり呼吸に合わせて身体を動かし、内から整えましょう!

■鍼灸師/ヨガインストラクター 石田 みどり



※写真はイメージです。

背骨を整え若々しい毎日を

背骨コンディショニング ●

■ 12/8(月)、1/12(月)

■ 13:30～14:30

背骨の歪みは「万病の元」背骨の歪みを整え、腰痛、肩凝り等様々な身体の不具合を体操やトレーニングで整える運動プログラムです。

■持ち物:長めのタオル

■全米ヨガアライアンス認定指導者、背骨コンディショニングインストラクター、介護予防運動指導員 Satomi



いつまでも元気な脳を保つ! ●

認知症予防法

■ 12/9(火)

■ 13:30～14:30

加齢による物忘れや認知症は生活習慣で予防が可能です。認知症に対する最新の知見と予防策を解説します。

■理学療法士 河合 一憲



※セミナー形式(カラダを動かすレッスンではありません)

健脚は足元から!

足趾(そくし)と足部の重要性を知る ●

■ 1/13(火)

■ 13:30～14:30

足趾(そくし)や足部の役割は、転倒予防や健康寿命に重要です。いつまでも元気に歩ける体を目指しましょう。



※写真はイメージです。

らくらくピラティス

■ 12/9・23(火)

1/13・27(火)

■ 10:00～11:00

身体のコア(中心部)に働きかけ美しく美しい姿勢を作りましょう!肩こり腰痛にも!

■FIT マットピラティスインストラクター madoka



※写真はイメージです。

らくらく体操

■ 12/9・23(火)

1/13・27(火)

■ 11:15～12:15

音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。初心者大歓迎!運動不足やストレス解消に!



※写真はイメージです。

美姿勢教室

■ 12/16(火)

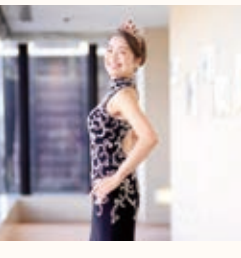
1/20(火)

■ 13:00～14:00

美しく疲れにくい姿勢になるコツや必要なストレッチから歩き方まで、わかりやすくお伝えします。

■持ち物:履きこなし靴、フェスタオル

■姿勢教室 才色健美人 姿勢のせんせい みゆう



※写真はイメージです。

ク
ラ
フ
ト
の
レ
ッ
スン

簡単楽しい3色パステルアート ●

■ 12/2(火)、1/6(火)

■ 10:30～12:30

3色のパステル・コットン・綿棒でハガキサイズの絵を描きます。絵が苦手な方にも楽しんでいただけます。

※手ぶらでお越しください。

サイズ:ハガキサイズ(10cm×14.8cm)

■3色パステルアート インストラクター 佐々木 順子



カタリーヌフラワー ●

2WAY正月飾り

■ 12/13(土)

■ 10:30～11:30

水引の土台作りとその上にお花だけでも飾っていただけるよう組んでいただきモダンな作品に仕上げます。

サイズ:約30cm

■持ち物:ハサミ、持ち帰り用袋

■カタリーヌフラワー認定校 grace主宰 松井 由美子



春を呼ぶモダンアレンジ

■ 1/10(土)

■ 10:30～11:30

リースの土台に爽やかなお花をアップダウンアレンジします。

サイズ:直径10cm×高さ10cm

■持ち物:ハサミ、持ち帰り用袋



英国風フラワーアレンジメント ●

バレンタインリース

■ 1/30(金)

■ 13:30～15:00

シックなフロストグリーンのリースにバレンタインをイメージしてチョコレート木の实や植物を集めました。

サイズ:約直径29cm

■持ち物:ワイヤーが切れるハサミ又はペンチ

■Atelier Lariel 主宰 森井 のり子



※写真はイメージです。

野の花の水彩塗り絵 ●

■ 12/15(月)、1/19(月)

■ 13:00～14:30

ポインセチアの赤・ピンク・緑のコントラストでクリスマスらしさを演出しましょう。構を赤・黄・緑の3色で鮮やかに新春を彩りましょう。

※手ぶらでお越しください。

サイズ:A5又はB5サイズの画用紙

■大人の塗り絵 福利 徳三郎

12月:ポインセチア



※写真はイメージです。

新感覚絵手紙 ●

■ 12/16(火)、1/20(火)

■ 13:00～15:00

男女年齢を問わず誰でも簡単に楽しく描ける絵手紙講座です。

※描くお題は毎月変わります。

サイズ:ハガキサイズ

■持ち物:水入れ(紙コップ)、絵筆、

絵の具(あれば)、ぞうきん

■四季彩画びまわり 土井 博美



※写真はイメージです。

手作りお香教室 ●

部屋香作り

■ 12/22(月)

■ 10:30～12:30

天然香原料100%のオリジナルの香りを調合します。通常よりも大きめのサイズの匂い袋を作成します。

サイズ:約11cm×11cm

■薫物屋香楽認定香司 丸山 久美子



※写真はイメージです。

練香作り

■ 1/27(火)

■ 10:30～12:30

天然香原料100%のオリジナルの香りを調合します。平安時代より貴族の愉しみであったお香を作成します。

サイズ:フリーサイズ



※写真はイメージです。

押し花アート

■ 12/22(月)、1/26(月)

■ 14:00～15:30

好きな花を自由にアレンジして、12月:花車の抜型を使ってお正月額(簡易額付きです)

1月:押し花とレンジで私だけのドレスチャームを作ります。

サイズ:額(デザイン画)/17cm×12cm

ドレス/5cm×7cm

■世界押花芸術協会 認定講師 hana_buke 東 恵子



※写真はイメージです。

コサージュも楽しめるメ縄リース ●

■ 12/26(金)

■ 13:00～14:30

モダンなクリーム色のメ縄リースを飾り付けます。中心部分はコサージュとして年中ご使用できます。

サイズ:約直径20cm

■持ち物:工作はさみ、あればワイヤーが切れるはさみ

■手しごと kinoco



※写真はイメージです。

多肉植物の寄せ植え【持ち手付きバケツ】 ●

■ 1/23(金)

■ 13:00～14:30

持ち手付きのプリキバケツに小さな庭を造りましょう。冬も元気なグリーンが楽しめます。

サイズ:約直径11cm×高さ19cm

■持ち物:園芸はさみ、手を拭くタオル



※写真はイメージです。

個
別
レ
ッ
スン

パーソナルカラー診断(個別診断)

■ 12/7(日)

■ 10:00～16:00

※12:00～12:30はお昼休憩。マンツーマンでお似合いの色が分かるパーソナルカラー診断をさせていただきます。

※カフェメニューより1ドリンク付。

※薄化粧でお越しください。

■(一社)国際カラープロフェッショナル協会認定講師 宮本 紗希



※写真はイメージです。

骨格診断(個別診断)

■ 1/12(月)

■ 10:00～16:00

※12:00～12:30はお昼休憩。マンツーマンでお似合いのお洋服が分かる骨格診断をさせていただきます。

※カフェメニューより1ドリンク付。

※薄化粧でお越しください。

■(一社)国際カラープロフェッショナル協会認定講師 宮本 紗希



※写真はイメージです。

美骨施術(個人体験)

■ 12/8(月)

■ 10:00～13:00

美骨施術とは顔や体の骨の位置のバランスを本来に整え、調整することで美しい輪郭や姿勢を骨格から整える事を目指し、お悩みに合わせて個別ケアを行います。

※カフェメニューより1ドリンク付。

■生駒 美骨サロンEnchant 中村 夏乃



占い

(開運陰陽五行/個別診断)

■ 12/14(日)、1/11(日)

■ 10:00～15:00

※12:00～12:30はお昼休憩。

新年の運気を知ろう。お一人ずつ個別で診断します。