

あの人に会いたい | 憧れのあの人の歴史を聞くシリーズ(トークショー)

饅頭のはじまりは奈良でした

～漢國神社の宮司が伝える、饅頭と奈良の歴史物語～

参加費 1,000円

- 4/3(金)
- 13:30～14:30

饅頭の発祥の地として知られる奈良。その由来を今に伝えるのが、近鉄奈良駅のほど近くに鎮座する漢國神社です。なぜ奈良で饅頭が生まれたのか。饅頭の始まりをはじめ、神社に伝わる歴史や背景、奈良の文化と人々の暮らしの関わりについて、わかりやすくお伝えします。4月19日に開催され、毎年多くの方が訪れる饅頭祭りについても、たっぷりご紹介いたします。



■講師 梅木 春興  
漢國神社・林神社宮司。1947年、奈良市に生まれる。奈良市立一条高等学校、国学院大学卒業後は奈良文化女子短期大学付属高校(現:奈良文化高校)で教諭として勤務。退職後、神職に専念し、現在は漢國神社・林神社の宮司を務めると共に、地域の歴史や文化を伝える活動にも取り組む。



参加特典 千代乃舎 竹村 謹製 奈良饅頭 2個入り ※1名様1つ限り。

知っていますか?

盲導犬が引退後に歩む、もうひとつの一生

～引退犬の暮らしと支える人たちの想い～

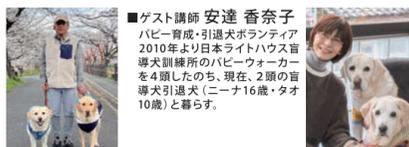
参加費 1,000円

- 5/9(土)
- 13:30～14:30

盲導犬・介助犬・聴導犬などの補助犬は、人の生活を支える大切なパートナーとして働いたあと、引退を迎えます。引退後の補助犬たちを日本サービス犬協会がサポートしています。実際に盲導犬をもつ谷口氏より協会設立の経緯や、引退補助犬を現在お世話しているボランティアより日々の暮らしなどを交えてお話しいたします。

■講師 谷口 二郎  
日本サービス犬協会 理事長  
引退補助犬への支援の輪が広がる啓発活動や、盲導犬の理解を深めるために小学校等での講演活動を行っている。

■ゲスト講師 安達 香奈子  
パピー育成・引退犬ボランティア  
2010年より日本ライトハウス盲導犬訓練所のパピーウォーカーを4頭したのち、現在、2頭の盲導犬引退犬(ニーナ16歳・タオ10歳)と暮らす。



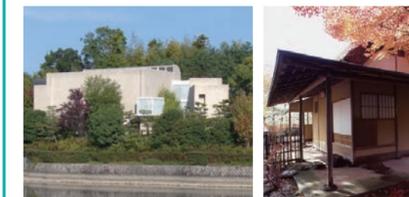
参加特典 タオル&ノートのセット ※1名様1セット限り。

美術・芸術に親しむ

松伯美術館展覧会と旧佐伯邸特別見学

- 4/17(金) 参加費 1,600円 入館料金・旧佐伯邸見学代含む
- 13:00～(現地集合、現地解散)

【展覧会】特別展「上村三代と京都市立芸術大学」



・当日は受付にて入館料+見学料をお支払い(1,600円)  
・旧佐伯邸(約60分)  
→展覧会の解説(約30分)のち自由解散

■学芸員による展覧会解説付き

参加特典 一筆箋 ※1名様1つ限り。

影と余白の物語

～入江作品で読む日本の風景について～

- 5/15(金) 参加費 500円
- 10:30～11:30



写真家・入江泰吉は、奈良の風景に宿る歴史と人々の営みを見つめ、変わりゆく時代のなかで失われゆくものを写真にとめてきました。半世紀以上にわたる撮影の背景と作品の変遷から、日本の風景がもつ物語性を読み解きます。

■講師 説田 晃大  
入江泰吉記念奈良市写真美術館主任学芸員  
奈良における近代の芸術文化、奈良の写真家テーマに調査研究中。毎日新聞奈良版にて「写真家・入江泰吉 昭和の思い出」を連載中。

販売会開催 写真集・葉書を販売します。

トピックス

教育という窓から見た世界

[第1回]～魅力ある国々を紹介～

- 4/14(火) 参加費 1,000円
- 10:30～12:00



世界の教育現場を個人で視察した経験をもとに、フィンランド及びスウェーデンを紹介。

■講師 村内 俊雄  
(一社)奈良地域デザイン研究所 理事長  
奈良で生まれ育つ。大学卒業後、金融機関に勤務。その後、自初の民間人教師として奈良市立中学校に勤務。大阪府立大学大学院修士課程に進学し、「地域コミュニティ」の研究に従事。大学において教育・研究活動に携わったのち、一般社団法人 奈良地域デザイン研究所を設立。専門は「地域デザイン」。現在、同研究所理事長。

ドラマチック短歌

～歌が人生を動かす瞬間～

- 4/18(土)、5/16(土) 参加費 各1,000円
- 13:30～14:45



引用:『みだれ髪(初版)』と謝野晶子(東京新詩社・伊藤文友館)『サラダ記念日』(伊藤文友館)『柳原白蓮展 図録』(柳原白蓮展実行委員会・朝日新聞社) 編『図録 北見志保子没後50年展』(高知成立文学館) 編  
各回、時代を超えて共通点のある歌人を取り上げて、歌の生れた背景や歌集をひもときます。予備知識不要、単発参加歓迎、短歌作りもサポートします。

4月:「与謝野晶子と俵万智」  
5月:「柳原白蓮と北見志保子」  
■講師 戸 禰子(しゅくねこ)  
歌人(「短歌人」編集委員、日本歌人クラブ奈良県幹事)

10th anniversary GAKUEMMAE 近鉄不動産

# 学園前 / 4月・5月

## Laas SEMINAR & LESSON

暮らしを彩るセミナー・イベントを開催

すまぶらが10周年を迎えるにあたり、シリーズセミナーを増やすことで、参加しやすい形式を提供します。

近鉄「楽・元気」生活

●予約せずにお越しいただいても参加できません。  
●ご来館の際には、必ず受付をお済ませください。

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。

## 3月21日(土) 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。既に西大寺、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)

セミナー予約はWEBで!

簡単 便利 すまぶら近鉄 検索

お電話でのご予約も可能です。  
※WEB/電話以外には受付しておりません。  
住まいと暮らしのぶらっとHOME®  
☎0120-985-703  
受付時間:10:00～18:00(定休日/毎週水曜日)  
GW休業:4月29日(水)～5月6日(水)

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
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。
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。

※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のお願い

- 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® 学園前

近鉄学園前駅スグ

暮らしの総合窓口 Laasサロン

〒631-0036  
奈良市学園北1丁目1番1号(ル・シエル学園前北館2F)

※セミナー参加・Laasサロンご利用時は駐車場を2時間まで無料でご利用いただけます。

## Laas Men's Club

男性限定レッスンのご案内

入会金/年会費無料

入会手続きは店頭でのみ行います。Laas会員の下部組織として発足しますので、Laas会員であることが入会の条件となります。

特典 男性限定のレッスンや茶話会に参加することができます(費用負担あり)。

4月より偶数月第2金曜開催

脳トレがてら「囲碁」始めてみませんか?

- 4/10(金) 参加費 1,000円
- 13:00～14:00

囲碁って難しそう...でも大丈夫!基本から学び、実際に打つ楽しさを体験できます。講師も二人いるので安心してください。

■プロ棋士 星川 拓海  
丁寧でわかりやすい指導も人気で、子どもから大人まで幅広く支持されています。藤田悦央初段の師匠。

## PICK UP

出かけよう奈良 唐招提寺編

- 4/18(土)
- 10:30～12:00

集合場所: 西ノ京駅(東出口)、終了後現地解散

ホトケ女史の視点で巡る奈良の社寺。鑑真和尚上ゆかりのお寺・唐招提寺をお参りします。

出かけたい奈良 4～7月編

- 5/23(土)
- 10:30～12:00

ホトケ女史がおススメする社寺、行事、春の奈良の楽しみ方教えます!  
※住まいと暮らしのぶらっとHOME内のセミナーです。街歩きなどはありません。

■(同) 榎・ホトケ女史 安達 えみ

## 終活セミナー

三井住友信託銀行のセカンドライフセミナー

- 4/11(土)
- 10:30～11:30

充実したゆとりあるセカンドライフを過ごすための資産活用・遺言・信託の活用など、具体的な対策を信託銀行の専門スタッフがわかりやすく解説いたします。

■三井住友信託銀行 奈良西大寺支店 財務相談課調査役 宅地建物取引士、銀行ジェロントロジスト 西山 紗代

不安を整理する おひとりさまの相続対策【第1弾】

- 5/9(土)
- 10:30～12:00

初回はおひとりさまの相続の全体像を整理して、自筆証書遺言保管制度と実践対策まで分かりやすく解説し、不安の軽減につなげます。

■(一社)おひとりさま相続は、相談者の円滑な相続を支援することを目的とする専門家団体です。

■(一社)おひとりさま相続 代表理事 福島 重典(税理士)

■(一社)おひとりさま相続 代表理事 田中 利和(司法書士)

## シニアの住まい選び

セミナー ～自分らしく生きるための住み替え方～

- 4/19(日)
- 13:30～14:30

シニアの住み替えで一番大切なことは「自分に合ったところ」を選ぶこと。そのためのポイントをご紹介します。

■シニアの暮らし研究所 代表、高齢者住まいアドバイザー (一社)シニア住宅相談員協会 代表理事 岡本 弘子

14:30～個別相談会開催

好評につき再度開催 少人数で学ぶ 相続セミナー

- 4/25(土)、5/23(土)
- 10:30～12:00 [2回とも同じ内容です。]

国税OB税理士(司法書士兼業)による相続登記、相続税、生前対策の基礎。

※3月開催と同じ内容です。

■税理士・司法書士 西内 正規  
ダブルライセンスで相続業務に特化した奈良で「税理士・司法書士西内事務所」を開業中。

後日、個別相談も承ります。 近鉄の仲介 所有不動産の机上査定もお気軽にお申しつけください。

## 健康講座

声は健康のバロメーター ～花園近鉄ライナーズの選手と一緒に「声磨き」～

- 4/20(月)
- 13:30～15:00

喉を鍛えて、ライナーズの応援練習も!

「最近、声がかすれる」「むせやすくなった」そんなお悩みはありませんか?のどを鍛えることは、介護予防、飲み込み力の維持、健康寿命をのばす第一歩につながります。本セミナーでは無理のない発声練習と呼吸法でのどを鍛え、健康を維持する方法をお伝えします。

当日は、花園近鉄ライナーズの選手もしくはOBが参加予定。元氣いっぱい選手とともに、笑顔あふれる時間を過ごしましょう!

※4月20日(月)は元花園近鉄ライナーズの監督でKCNで放送中の「いてまえ!花園近鉄ライナーズ」メインパーソナリティーの坪井 章さんが参加予定です!

■(一社)日本声磨き普及協会 認定インストラクター 前田 美恵子  
裏面のレッスン・セミナーもぜひご覧ください。

## 雪印メグミルク ヨーグルトセミナー

- 4/17(金)
- 10:30～12:00

ヨーグルトや乳酸菌の基礎知識を学んでいただき、お料理への使い方もご紹介いたします。腸内環境を整えていくために、普段の食生活にヨーグルトをもっと取り入れてみませんか?

※本セミナーは2025年6月に八木店で開催されたセミナーと同一内容です。  
※試食品の原材料には以下のアレルギー物質が含まれています。  
特定原材料:乳糖分、特定原材料に準ずるもの:大豆  
■雪印メグミルク(株)西日本支社 西日本CR企画推進グループ

参加特典 ヨーグルトの試食 ※1名様1回限り。

## 最適な「睡眠」を考える

～人生100年時代! 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋～

- 5/18(月)
- 13:30～14:30

睡眠について正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実践する」の3つのステップによる、より最適な睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

■明治安田(相) 総務課長 吉川 なつみ

セミナー終了後、希望者に野菜摂取量測定会を実施します。

持ち物 ■全てのセミナー、レッスン:筆記用具 ■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。 ■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ご参加ください。(診断書不要)。また、当日の体調管理はご自身でお願いします。 ※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。 完全予約制

**暮らしの講座**

**不動産税務相談会** 参加無料

■ 4/11(土)、5/9(土)  
■ 10:00~17:00

**近鉄の伸介**

1組様1時間の完全予約制の個別相談会です。  
■近畿税理士会所属税理士 林 典男

お申し込みはこちら  
近鉄の伸介 学園前営業所  
☎0120-135-720  
営業時間:10:00~18:00 定休日:毎週水・木曜日

この相談会は「ル・シルエ学園前南館」で実施します

大切な資産を守る。殖やすを考える。これからの時代の必修セミナー!

**マネーセミナーで将来について考えよう** 参加無料

■ 4/18(土) ■ 10:30~12:00  
■ 5/16(土) ■ 10:30~12:00

時代の変化に備える資産運用の考え方  
何もしなければお金の価値が目減りしていく時代!物価上昇に負けず、大事な資産を守る方法を考えよう!

■ 5/16(土) ■ 10:30~12:00  
資産運用で有効な「積立投資」を考えよう!  
資産運用と言われてもよくわからない!将来のために今からできるお金の増やし方を考えましょう!

■ 関アイ・ティ・コンサルティング所風 和田 均 ■ 協賛:近鉄保険サービス

参加特典 **防災4点セット進呈** ※1名様1限り。  
ご希望の方には後日、個別相談も承ります。

■ 持ち物:エプロン、タオル ■ 発酵伝承師 Chiaki

**自家製!豆板醤づくり** 参加費 3,500円

■ 5/10(日) ■ 10:30~11:30

旬を迎えるそら豆を贅沢に使って、風味豊かでコクのある手作りの豆板醤を仕込みます。

■ 持ち物:エプロン、タオル ■ 発酵伝承師 Chiaki

**気血水を巡らせて健やかに!II** 参加費 2,000円

■ 5/12(火) ■ 10:30~12:00

中医学では身体は「氣・血・水」の3つの要素で構成されていると考えられています。今回はご自身の体質に合った食材やレシピを考えていただきます。

■ それいゆ(株)国際薬膳師 竹川 雅子

**アロマとハーブで植物療法** 参加費 各2,000円

■ 4/20(月)、5/18(月) ■ 10:30~11:30

アロマやハーブを健康や美容に活用できる方法をわかりやすくお伝えします。  
4月:花療法  
パッチフラワーレメディ  
5月:ハーブと精油でアロマロールオンボトル作り

■ アロマとハーブの教室&サロンヘリオス 主宰 野林 多美子

**加賀ゆびぬき講座** 参加費 各3,000円

■ 4/14(火)、5/12(火) ■ 10:00~12:00

金沢の美しい手仕事、加賀ゆびぬきの作り方を学んでみませんか。体験レッスンも開催しています。

■ 持ち物:糸切りはさみ ■ 加賀ゆびぬき作家 北谷 有美

**季節のビーズ刺しゅうブローチを作ろう** 参加費 3,000円

■ 4/28(火) ■ 10:00~13:00

モチーフはハナズキ、スズラン、あじさい、ツバメからお一つ選べます。お申し込み時にお伝えください。  
※作品のお渡しは、1週間後となります。

手ぶらでお越しください  
※お気に入りの手芸道具がありましたらご持参ください。

サイズ:5cm程度 ■ 刺しゅう作家 COCO

**季節を愉しむ練り切り** 参加費 4,500円

■ 4/7(火) ■ 10:00~12:00

卯月~桜~  
「花結」「ひとえ桜」「花ひらり」の3種類の「桜」を練り切りで作ります。

講師の用意したおやつ付きです

箱のサイズ:幅18.5cm×奥行6.5cm×高さ4.5cm

■ 持ち物:エプロン(必要方) ■ 練り切りいどり 野口 美香

**カルトナーージュ** 参加費 各3,000円

■ 4/16(木) ■ 10:30~12:00

フランス製で作るB5サイズの蓋付きbox。  
タッセルをお選びいただけます。

■ Arianna 尼川 香陽子

■ 5/21(木) ■ 10:30~12:00

フランス製トワルドジュイで作る丸型box。  
蓋は撥水性のスキパル使用。  
※布は同模様茶色系に変更です。

サイズ:直径18cm×高さ17cm

**ポーセラーツ** 参加費 5,200円

■ 5/26(火) ■ 10:00~11:30

お好きなデザインでティーカップ&ソーサー(二客)を作りましょう!ちょっと珍しい八角形のソーサーです。  
※作品のお渡しは約2週間後となります。

サイズ:ティーカップ:高さ5.4cm×直径7.5cm 容量170cc、ソーサー:直径13.3cm

■ 持ち物:はさみ、鉛筆 ■ 日本ヴォーグ社認定 ポーセラーツインストラクター 弘原 千穂

**大人の塗り絵** 参加費 各1,600円

■ 4/28(火)、5/26(火) ■ 13:00~15:00

大人の塗り絵は、下絵、見本があるので、気軽に始められます。初心者の方には塗り方付テキストがあります。

初めての方には色鉛筆などの貸出しをいたしますので、お申し込みの際に「画材貸出し希望」とお伝えください。

■ 持ち物:A4クリアファイル ■ サクラクレパス大人の塗り絵認定講師 登内 敬子

**絵手紙講座** 参加費 各2,000円

■ 4/14(火) ■ 5/12(火) ■ 13:30~15:30

4月:自分の言葉を見つける。

5月:我が家のクリームシチューには何を入れる?

初めの方は題材のみをご持参ください。

■ 持ち物:4月:ピーマン、5月:クリームシチューの材料2種 ■ 日本絵手紙協会 公認講師 曾我 匡子

**楽しい己書** 参加費 各2,200円

■ 4/3(金)・21(火)、5/19(火) ■ 10:00~12:00

筆ペンで描く文字アート。味わい豊かな文字を描いてみませんか。

初回参加の方は申し込みの際にその旨をお伝えください。

■ 持ち物:初回の方は手ぶらでお越しください。2回目以降の方は指定の筆ペン。 ■ 日本己書道協会認定講師 高田 祥花

**大人のボールペン字講座** 参加費 各1,000円

■ 4/9(木)、5/14(木) ■ 10:00~11:00  
■ 4/27(月)、5/25(月) ■ 13:30~14:30

実生活に役立つボールペン字。丁寧に書く事を学びながら集中する時間を作りませんか。(写真は2月課題)

■ 持ち物:ボールペン0.4mm・12マスリーダー入りノート(貸出あり) ■ 新書派協会認定講師 祥花書院 高田 祥花

**楽しい朗読(初級)** 参加費 各2,000円

■ 4/9・23(木)、5/14・28(木) ■ 13:00~14:30

若々しい声を保つだけでなく、脳の活性化にもつながります。誰かに話をするつもりで、読んでみましょう。

**愉しむ朗読** 参加費 各2,000円

■ 4/13・27(火)、5/11・25(月) ■ 10:30~12:00

作品をじっくりと読んで、文字を「音」にするだけではなく、文章の「意味」を声にして届けよう。

■ 持ち物:飲み物 ■ 読み手の会 柳原 和美

**簡単に覚えて直ぐに使える手相占い** 参加費 各2,000円

全4回 2・3回目(何回目からでも参加可能)

■ 4/10(金)、5/8(金) ■ 10:30~12:00

1人1人の異なる手相や指紋・指の形には個性を引き出し人生を幸せに導いてくれる情報が隠れています。

■ 占いAmour占術師 十楽 真美愛

**英会話** 参加費 各2,000円

■ 4/19(日)、5/17(日) ■ 10:30~12:00

スマート英会話 初級  
文章を読んで簡単な単語やフレーズを学び、楽しくおしゃべりしましょう!

■ 4/19(日)、5/17(日) ■ 13:00~14:30

スマート英会話 中級  
英語をもっと話せるようになりたい!中級レッスンでさらに磨きをかけましょう!

■ TEARO English 藤原 伸裕

**フランス語会話** 参加費 各1,000円

■ 4/4(土) ■ 13:00~14:00

アンシャンテフランス(初級編)  
フランスが好き、フランスに行きたい。そんな方に挨拶、カフェの注文など簡単なフランス語をレッスン。

■ 4/4(土) ■ 14:15~15:15

セボンフランス(中級)  
フランス語を学習中やフランス語で会話をしたい方むき。食や旬の話題を中心にレッスンします。

■ (株)NARA FRANCE 代表 林 薫子

**ドイツの文化を学ぶ** 参加費 1,500円

■ 4/6(月) ■ 10:00~11:00

ビールとソーセージだけじゃない、奥深い文化の国。音楽、作曲家や偉人を取り上げて「ドイツ的思考」論理と情熱のバランスを学ぶ。

■ ピアニスト 須惠 夏美

**運動レッスン** 参加費 各1,500円

**体幹コアトレ** 参加費 各1,500円

■ 4/7・21(火) ■ 5/19(火)・30(土) ■ 10:15~11:10

呼吸法を取り入れリンパの流れやインナーマッスルを強化してしなやかbodyになりましょう。

■ BarrWax指導 Yuki Nakano

**骨盤ダイエットベリーダンス** 参加費 各1,500円

■ 4/7・21(火) ■ 5/19(火)・30(土) ■ 11:30~12:30

ベリーダンスの動きをアラブな曲に合わせてお腹周りをスッキリさせるプログラムです。

■ 持ち物:ヒップスカーフ、バレエシューズ

**60歳からのスマイル体操** 参加費 各1,000円

毎週木曜日開催  
※4/9(木)は休講

■ 4/2・16・23(木) ■ 5/7・14・21・28(木) ■ 10:30~11:30

ボールなどを使って運動と脳トレを行います。運動に慣れていない方もご自身のペースで行えます。  
4月:「上肢」  
5月:「下肢」

■ (株)beLストア 清水 佳代

**KOBA式体幹☆バランス** 参加費 各1,000円

■ 4/6・20(月)、5/18(月) ■ 10:00~10:50、11:05~11:55  
■ 4/5(日)、5/17(日) ■ 10:00~10:50  
■ 5/10(日) ■ 13:30~14:20

体幹筋を鍛えて「正しい姿勢」を作り、思い通りに動けるカラダで日常をアクティブに!!

■ 持ち物:動きやすい服装(デニム不可)・靴袋 ■ Space Brillo YUKI

**バレエストレッチ** 参加費 各1,000円

女性限定クラス

■ 4/2・9・16・23(木) ■ 5/7・14・21・28(木) ■ 13:00~13:55

バレエを取り入れた易しいストレッチ。ストレッチボールも活用して気持ちよく体を整えます。

■ 麻美バレエランド 若井 万菜

**はじめてのピラティス** 参加費 各1,000円

■ 4/2・9・16・23(木) ■ 5/7・14・21・28(木) ■ 14:15~15:00

ピラティスが初めての方向けのクラス。ボールを使ったり自重で体幹を鍛え、見た目から引き締めていきます。

■ SAKTI SHANTI 三谷 友希

**ごろ寝のできる「ゆらぎ体操」** 参加費 各1,000円

■ 4/10・24(金) ■ 5/8・29(金) ■ 14:30~16:00

普段の生活は、同じような動きばかり。あまり動かさないうちにも動かして、体のバランスを整えましょう。

■ 持ち物:長めのタオル ■ ゆらぎ体操セラピー協会インストラクター 草野 真澄

**～じぶんでととのう～自力整体** 参加費 各1,500円

■ 4/7・21(火)、5/19(火) ■ 13:30~14:30

東洋医学をベースに整体・ヨガを組み合わせた優しい動きで「一生使えるカラダとココロ」にしましょう。  
※効果を高めるために空腹で行うことをおすすめします。

■ 持ち物:輪っかタオル(初回貸与、2回目以降自作or購入) ■ 尖上予防医学研究所公認ナビゲーター 武田 浩子・木原 和美

**楽トレ体操** 参加費 各1,000円

■ 4/13・27(月)、5/11・25(月) ■ 10:00~10:50、11:10~12:00

「さする・揺らす」簡単な運動で日常生活を快適にする運動。  
4月:「腰」  
5月:「膝」

■ 持ち物:フェイスタオル(体操で使用します。) ■ NCA認定インストラクター 松田 富三子

**～心も体もリフレッシュ～健康フラ** 参加費 各1,500円

■ 4/13・27(月) ■ 5/11・25(月) ■ 15:30~16:30

ハワイアン音楽に癒されながらゆったりと体を動かしましょう。体感や足腰が強化され心も体もリフレッシュされますよ。

■ Nā Lei Hulu Nani Hula Studio 主宰 久野 博美

**カラダのプロが教える効果の出るストレッチ** 参加費 各1,500円

■ 5/26(火) ■ 10:30~11:30

間違ったセルフケア動画に警鐘!整骨院開院15年の国家資格者が教える本当に正しいセルフケア講座です。

■ 持ち物:動きやすい恰好 ■ はぎの台整骨院 松本 一郎

**はじめて太極拳** 参加費 各1,500円

■ 4/13・27(月) ■ 5/11・25(月) ■ 13:00~14:00

太極拳の動作になれる事を目的にしたクラスです。中国伝統の武術を取り入れた健康法です。(簡化二十四式太極拳)

■ 日本太極拳連盟公認 A級指導員 岩上 尚代

**三谷のヨガ教室** 参加費 各1,500円

お好きな日時に1回から参加できます。

■ 4/19(日)、5/10・24(日) ■ [前半]10:00~11:00、[後半]11:30~12:30

**日曜日の開催時間が変更となります。**

[日曜前半]運動量★★  
ストレスにより固まった身体をやさしい呼吸と共にほぐしていきます。

[日曜後半]運動量★  
ゆったりとした呼吸と動きを運動させて心身のリフレッシュを体験。

■ 4/10・24(金)、5/8・22(金) ■ [午前]10:30~11:30

[金曜午前]運動量★★  
呼吸とつながる時間を大切に一週間の疲れをリセット。

■ SAKTI SHANTI 三谷 友希

**Laas Men's Club 男性限定レッスンのご案内**

**脳を活性化! 大人のための音読セミナー** 参加費 各1,500円 **男性限定**

■ 4/23(木)、5/28(木) ■ 10:30~12:00

声を出すことで脳を活性化!ハリのあふる若々しい声を目指しましょう。楽しい音読習慣で声も脳もイキイキ!

■ フリーアナウンサー チコ

**KOBA☆トレメンズクラブ** 参加費 各1,000円 **男性限定**

■ 4/5(日)、5/17(日) ■ 11:05~11:55  
■ 5/10(日) ■ 14:35~15:25

揺るがぬ軸へ!ブレない体幹をつかって、仕事も遊びも最強に!

■ 持ち物:動きやすい服装(デニム不可)・靴袋 ■ Space Brillo YUKI

**アロマストーン** 参加費 2,500円

■ 4/16(木) ■ 10:30~12:30

花壇の小鳥  
花壇をアレンジしていただきます。スベード型に石膏を流し固まるまでの体験付きです。

■ fragrancecollection 認定講師 野島 由美

**グルーデコ** 参加費 各5,000円

■ 4/3(金) ■ 10:30~12:00

春に輝くフラワーネックレス  
上品な輝きをご自身の手で作る喜びを。とても軽く、つけやすい大人の女性に寄り添うネックレス。

■ サンドボリン主宰 伊藤 美穂

**完全予約制** 予約されずお越しいただいてもセミナーに参加できません。  
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みは受付できません。

**当日のキャンセルはご遠慮願います。**  
※予約受付締切は開催日を含む前日の正午までです。ただし、金曜日のセミナーについては、火曜日の正午までとなります。セミナー当日は開始15分前から受付いたします。※セミナーの最少催行人数は3名です。※セミナーは都合により開講中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。※参加費は税込価格です。お支払いは当日、現金のみのお支払いとなります。おつりの無いようお願いいたします。※駐車場をご利用の場合、2時間まで無料です。駐車券はセミナー受付時に手続きしていただきます。※会場はル・シルエ学園前北館となります。※万が一、キャンセルされる場合は、必ず事前にご連絡をお願いいたします。※連絡なくセミナーをキャンセルされた場合は、次回からの参加受付をお断りさせていただきます。

**LaaS会員 LINE公式アカウント** 友だち追加はこちら  
お好きな情報がいっぱい!

Instagramはこちら

住まいと暮らしのぷらっとHOME  
**セミナー講師募集中!**

人と街の可能性を拓く。  
**近鉄不動産**