

# あの人に会いたい | 憧れのあの人を聞くシリーズ(トークショー)

NHK「激突!メシあがれ」  
冬の鍋スペシャル、優勝へ!  
～100年続く、新しいご当地鍋への挑戦～

■ 10/2(金)  
■ 13:30～14:30

参加費 1,000円



2025年秋「激突!メシあがれ」冬の鍋スペシャル番組「鍋料理」の対決にチャレンジ。準決勝から決勝戦まで、幾度も壁にぶつかり、試行錯誤を重ねた。その先に見えてきたのは、奈良が誇る食文化の奥深さと、100年先へ受け継ぎたい「新しい奈良の鍋」だった。果たして、奈良の鍋は優勝を勝ち取ることができたのか。その苦闘の舞台裏と、奈良の食文化の魅力をたっぷり紹介します。

■講師 木村 隆志  
大阪市生まれ。1977年、㈱ダイエー入社。現在、㈱リテールマーケティング代表取締役。経営革新、地域振興、6次産業化プランナーとして、中小企業や農業者の経営支援に携わる。NPO法人「奈良の食文化研究会」を設立し、理事長を務める。創立30周年を迎え、奈良の食文化を訪ね歩いた食の風土記を発信している。著書に「出会い大和の味」「続・出会い大和の味」「奈良にうまいものあり!伝えた!郷土の味100話」など。

参加特典 春日饅頭うどん(乾麺) 1袋170g(2人分) ※1名様1つ限り。

参加特典 NHK優勝鍋「春日饅頭うどん・意匠坊味噌仕立鍋」



奈良・郡山城下町と  
豊臣兄弟の物語  
～老舗「菊屋」と御城之口餅 四百年の歴史～  
と奈良の菓子こぼればなし

■ 11/6(金)  
■ 13:30～14:30

参加費 1,000円



奈良で最も古い老舗菓子店、菊屋26代目 菊屋英寿氏が語る、日本の菓子文化の歴史と魅力。菓子の起源をはじめ、身近な疑問である「カステラは和菓子なのか」といったテーマや豊臣秀吉・秀長兄弟ともゆかりのある奈良の銘菓 御城之口餅にまつわる逸話など、和菓子の世界をやさしく楽しくひもときます。

■講師 菊岡 洋之  
(株) 本家菊屋 代表取締役社長  
御城の御用菓子屋として城の大門を出て城下町1軒目角に店舗を構える。豊臣秀吉公に献上した粒餠を餅で包みきな粉をまぶした、子守唄にも取われ400年続く奈良名物「御城之口餅(おしろのくちもち)」が有名。  
奈良納税協会 理事、大和郡山市商工会 理事  
柳澤文庫評議会 委員

参加特典 菊屋 菊まん(白小豆粒餠) ※1名様1つ限り。

参加特典 

# 美術・芸術に親しむ

松柏美術館  
展覧会  
「没後25年 上村松篁展」(学芸員の解説付き)  
旧佐伯邸見学会

■ 10/30(金)、11/20(金)  
■ 13:00～(現地集合、現地解散)

参加費 各1,320円 | 入館料金・旧佐伯邸見学会含む  
他の割引との併用はできません



※駐車場数に限りがあるため、できるだけ電車・バス・タクシーでお越しください。  
近鉄奈良線(学園前駅)北口バスターミナル5・6番のりばよりバスで約5分<大測橋(松柏美術館前)>下車、大測橋を渡った右側

旧佐伯邸見学会(約60分)→展覧会の解説(約30分)ののち自由解散。

参加特典 「一筆箋」進呈 ※1名様1つ限り。



あべのハルカス美術館  
忘れえぬアメリカ  
～ワイエス芸術の魅力～

■ 10/16(金) ■ 10:30～11:30

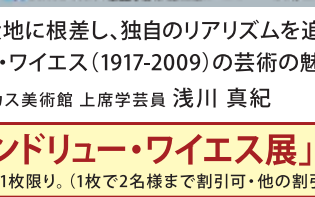
参加費 500円



アメリカの大地に根差し、独自のリアリズムを追求した画家 アンドリュー・ワイエス(1917-2009)の芸術の魅力を紹介。

■あべのハルカス美術館 上席学芸員 浅川 真紀

参加特典 「アンドリュー・ワイエス展」割引券 ※1名様1枚限り。(1枚で2名様まで割引可・他の割引と併用不可)



能楽師が紐解く  
能の歴史と魅力 ～入門講座～

■ 11/7(土) ■ 10:30～12:00

参加費 1,000円



能のふるさと、奈良で育まれた伝統芸能の世界を、金春流の能楽師が、謡(うたい)を交えて丁寧に解説。はじめて観る方や「一度観たけれど難しく感じた」という方も、楽しみながら理解が深まる特別なひとときをお届けします。お気軽にご参加ください。

■能楽シテ方金春流 佐藤 俊之

1960年山形県鶴岡市生まれ。早稲田大学第一文学部卒業。在学中に本田光洋、吉場廣明に師事し、また能面師・橋岡一路の薫陶を受ける。卒業後、奈良在住の金春晃實のもとに住み込み、内弟子として修行する。「海人」で初シテ。これまでに「獅子」「龍」「道成寺」「翁」を披露。重要無形文化財(総合指定)に認定。

参加特典 

～名画の魅力を知る入門講座～  
世界中で愛される  
「光の魔術師・画家フェルメール」

■ 10/17(土) ■ 13:30～15:00

参加費 1,000円



久しぶりに大阪で公開のフェルメール作品「真珠の耳飾りの少女」が大好評です。今回は現存するわずか30余点の作品を通して、フェルメールの生涯や生きた時代そして作品の魅力や日本人に人気の理由をわかりやすくご紹介します。驚くお話も飛び出します。

■講師 木村 文男

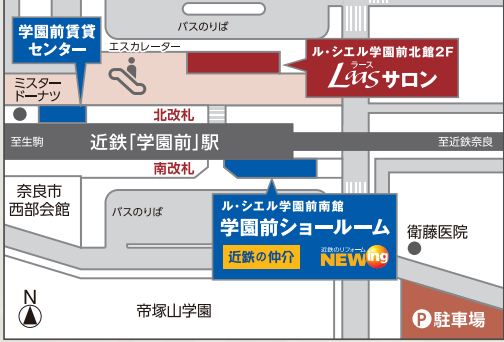
木村美術振興研究所 代表。1947年千葉県生まれ。立教大学社会学部卒業。(株)TOPPAN企画本部長。廣済堂アートビジネス顧問。同時に電通広告賞選考委員、奈良市入江泰吉記念賞設立委員、京都建福美術大所長、ミュージアムくらっと八木園事務所、またディレクターとして「フェルメール光の王国展」「レンブラント展」「あっぱれ北斎展」等を担任。

参加特典 

住まいと暮らしの  
ぷらっとHOME  
GAKUEMMAE  
近鉄不動産

学園前／10月・11月  
Laas SEMINAR & LESSON  
暮らしを彩るセミナー・イベントを開催

近鉄「楽・元氣」生活



住まいと暮らしのぷらっとHOME®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。店内はカフェラウンジやテレワークスペースなど、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。  
●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。

9月20日(日) 10:00～予約開始  
「Laas会員」入会「WEB登録」後に予約いただくとスムーズです。

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・レッスンの受講には会員登録をオススメしております。また、カフェコーナーの利用には会員登録が必須です。

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)

手順





お電話でのご予約も可能です。  
※WEB/電話以外は受付していません。  
住まいと暮らしのぷらっとHOME®  
☎0120-985-703  
受付時間:10:00～18:00(定休日/毎週水曜日)

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。

住まいと暮らしのぷらっと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・シェール学園前北館2F)  
※セミナー参加・Laasサロンご利用時はPat学園前駐車場(学園前駅南側交番横)を2時間まで無料でご利用いただけます。駐車場が満車の場合は、恐れ入りますが近隣の駐車場をご利用くださいますようお願いいたします。なお、近隣駐車場をご利用の場合、駐車料金はお客様の負担となり、2時間無料サービスの対象外となりますので、あらかじめご了承ください。

# 健康講座

好評の 声は健康の  
バロメーターvol.4  
～花園近鉄ライナースと一緒に「声磨き」～  
■ 10/19(月) 開戦戦まで! あとわずか!  
■ 13:30～15:00

参加費 700円



正しい発声で声を出し、のどを鍛えることは、アンチエイジングにもつながり、若々しい印象づくりに効果も期待できます。喉を鍛えて、ライナースの応援練習も! ※初めての方でも安心してご参加いただけます。  
■(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  
参加特典 花園近鉄ライナースオリジナルグッズ ※1名様1つ限り。

正しい歯磨きで  
健康習慣を!  
■ 11/16(月)  
■ 13:30～14:30

参加費 500円



歯ブラシの基礎知識と歯科衛生士のブラッシング指導で続けやすい習慣づくりをサポートします。正しい歯磨きはむし歯・歯周病を防ぎ、口内炎症と全身の健康の関係が示唆されています。Q&Aで疑問を解消、参加者に歯ブラシ(極)をプレゼント。  
■歯科衛生士 増田 市子  
参加特典 みがきやすい歯ブラシ 歯ブラシ(極) ※1名様1つ限り。  
特別販売会 13:00～15:00 (セミナー参加者以外も購入可能)  
歯ブラシ専門店として、こだわりの商品を豊富に取り揃えております。ぜひお気軽にご覧ください。

# PICK UP

年末大掃除に向けて  
プロが教える掃除のコツ!  
■ 11/28(土)  
■ 10:30～11:30  
参加無料



掃除のプロが教えるコツをマスターすれば、効率よく楽しく掃除をすることができます。普段の掃除ではなかなか取り組めない部分や、効果的な掃除アイテムの活用方法を伝授いたします。  
■(株)ダスキン  
セミナー終了後に「おそうじグッズ特別販売会」(セミナー参加者以外も購入可能)

# 人生設計セミナー

三井住友信託銀行セミナー  
今からできる  
介護の準備  
■ 10/10(土) ■ 10:30～11:30  
参加無料



介護の準備について、自分のためや家族のために今からできることを、実例を踏まえながら信託銀行の専門スタッフがわかりやすく解説します。  
■三井住友信託銀行 奈良西大寺支店 財務相談課セクション長 宅地建物取引士 銀行ジェントロジスト 岸田 力哉  
■(株)ダスキン  
セミナー終了後に「おそうじグッズ特別販売会」(セミナー参加者以外も購入可能)

三井住友信託銀行セミナー  
今からできる  
介護の準備  
■ 10/10(土) ■ 10:30～11:30  
参加無料



介護の準備について、自分のためや家族のために今からできることを、実例を踏まえながら信託銀行の専門スタッフがわかりやすく解説します。  
■三井住友信託銀行 奈良西大寺支店 財務相談課セクション長 宅地建物取引士 銀行ジェントロジスト 岸田 力哉  
■(株)ダスキン  
セミナー終了後に「おそうじグッズ特別販売会」(セミナー参加者以外も購入可能)

不安を整理する  
おひとりさまの  
相続対策【第3弾】  
■ 11/14(土) ■ 10:30～12:00  
参加無料



将来の安心のために、今からできる備えを考えてみませんか? 年金、後見制度を中心にお話します。  
■(一社)おひとりさま相続 加藤 聖司 (社会保険労務士) ■(一社)おひとりさま相続 藤野 翔太 (司法書士) ■(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。  
セミナー終了後、個別相談会を実施いたします。(希望者のみ)

好評につき継続開催  
はじめての  
相続セミナー  
■ 10/24(土) ■ 10:30～12:00  
参加無料



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。  
※以前開催と同じ内容です。  
■税理士・司法書士 西内 正規 タブルライセンスで相続業務に特化して奈良で「税理士・司法書士西内事務所」を開業中。  
■(株)ダスキン  
セミナー終了後に「おそうじグッズ特別販売会」(セミナー参加者以外も購入可能)

# 展示会

第3回  
藤村水彩画「画友展」  
■ 10/30(金) 13:00～17:00  
■ 10/31(土) 10:00～17:00  
■ 11/1(日) 10:00～16:00  
予約不要 鑑賞無料



花や自然をテーマに、淡く、明るい色で深いあじわいが表現できる透明水彩画。藤村先生のもと、金曜日に学ぶ方々をメインにした発表会です。  
■藤村 理

## 出かけよう奈良 興福寺編●

■ 10/24(土)  
■ 10:30～12:00

集合場所：  
近鉄奈良駅・行基像前  
(2,3番出口すぐ)  
終了後現地解散

ホトケ女史の視点で巡る奈良の  
社寺。120年ぶりの五重塔修理  
が進む興福寺をお参りします。

■(同) 榎・ホトケ女史 安達 えみ

## 出かけてみたい 奈良10～1月編●

■ 11/28(土)  
■ 10:30～12:00

ホトケ女史がオススメする  
社寺、行事、秋・冬の奈良  
の楽しみ方教えます！

※住まいと暮らしのふらっと  
HOME内のセミナーです。  
街歩きなどはありません。

## 教育という窓から見た世界 奈良市の友好都市「トレド」●

■ 10/13(火)  
■ 10:30～11:30

「トレド」の歴史ある町並みと  
文化と、トレド市にある奈良  
の名前をつけた学校の子ど  
もたちを紹介します。

■(一社) 奈良地域デザイン研究所  
理事長 村内 俊雄

## 自家製粒マスタードと りんご酢づくり●

■ 10/11(日)、11/8(日)  
■ 10:30～11:30

フレッシュなスパイスならで  
はの香りと味わいの粒マ  
スタードと爽やかなりんご酢を  
手作りします。

■持ち物：エプロン、タオル  
■発酵伝承師 Chiaki

## 秋の潤い薬膳セミナー●

■ 11/10(火)  
■ 10:30～12:00

美肌と安眠。乾、乾燥、冷え、だるさを  
やさしく整える、秋の潤い薬膳ごはん  
の作り方。有機栽培はとむぎ茶&ハ  
トムギ酵素をご試食いただきます。

■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●

■ 10/19(月)、11/16(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。  
10月：植物美容お役立ちハーブティー  
11月：ラベンダーオイルで  
ポデローション作り

■アロマとハーブの教室&サロン ヘリオス  
野林 多美子

## 季節を愉しむ練り切り●

■ 10/6(火)  
■ 10:00～12:00

神無月  
～山の実り～

「どんぐり」「木守」「木の実拾い」の3  
種類の練り切りを作ります。秋の実  
りを感じながら楽しみましょう！

箱のサイズ：幅18.5cm×奥行6.5cm×高さ4.5cm

■持ち物：エプロン（必要な方）、保冷剤 ■練り切り いろどり 野口 美香

講師の用意したおやつ付きです

■ 11/3(火)  
■ 10:00～12:00

霜月  
～秋の花景色～

「秋桜」「石路」「金木犀」の3種類  
の練り切りを作ります。お花の少ない  
季節にも彩りを♪

## カルトナージュ●

■ 10/15(木)  
■ 10:30～12:00

フランス製布で作る  
ファイルラック。  
トワルドジュイ3種類から  
選んで頂きます。見本と  
模様は異なります。

サイズ：  
30cm×23.5cm×厚さ10.5cm  
■Arianna 尼川 香陽子

■ 11/19(木)  
■ 10:30～12:00

フランス製布で作る  
大型トランク収納。

サイズ：  
31cm×高さ29cm×厚み9.5cm

## 大人の塗り絵●

■ 10/27(火)、11/24(火)  
■ 13:00～14:30、14:40～16:10  
(各時間、同じ内容です)

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、  
お申込みの際に「図材貸出し希望」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

■ 10/13(火)  
11/10(火)  
■ 13:30～15:30

10月：  
好きなお菓子を  
描いてみる。

初めてのの方は題材のみを  
ご持参ください。

■持ち物：10月：好きなお菓子2種、11月：じゃが芋・スプーン

■日本絵手紙協会 公認講師 曾我 匡子

## 楽しいい書●

■ 10/2(金)・27(火)  
11/6(金)・17(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越してください、2回目以降の方は指定の筆ペン。  
■日本已書道場公認上席師範 ひでた きよ

## 大人のボールペン字講座

■ 10/8(木)、11/12(木)  
■ 10:00～11:00  
■ 10/26(月)、11/23(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8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）  
■新書派協会理事・師範 祥花書院 高田 祥花

## 簡単に学べ直ぐに役立つ 四柱推命占い

全7回(何回目からでも参加可能)

■ 10/9(金)【2回目】  
■ 11/13(金)【3回目】  
■ 10:30～12:00

占術で運勢を知り自分には当たり前過  
ぎて気づいていない長所を知る。当た  
る当たらないより占術は使い方次第。

■古いAmour占術師 十楽 真美愛

## 楽しい朗読(初級)

■ 10/8・22(木)、11/12・26(木)  
■ 13:00～14:30

楽しく声を出してみましょう。声や脳の活性化にもな  
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

■ 10/12・26(月)、11/9・30(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」を声にして届けてみましょう。  
■持ち物：飲み物 ■読み人の会 柳原 和美

## 英会話●

■ 10/18(日)、11/15(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！

■ 10/18(日)、11/15(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！

## フランス語会話●

■ 10/3(土)、11/7(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、そんな方に換  
拶、カフェの注文など簡単なフランス語をレッスン。

■ 10/3(土)、11/7(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。

## ピアニストが教える、 本当のドイツ

■ 10/5(月)、11/2(月)  
■ 10:00～11:00

ドイツの文化、人々のユニークな素顔、  
そして生活に根ざした音楽の魅力を  
たっぷり語ります。ドイツ旅行気分で、  
どなたでもお気軽にご参  
加ください！簡単なドイツ  
語の挨拶も紹介します。

■ピアニスト 須恵 夏美

## 運動 レッ ス ン

## 体幹コアトレ

■ 10/6・20(火)  
11/3・17(火)  
■ 10:15～11:10

ストレッチ中心に深い  
呼吸を取り入れインナ  
ーマッスルを無理なく  
強化していきます。

■講師 YUKI NAKANO

## 骨盤ダイエット

## bellydance

■ 10/6・20(火)  
11/3・17(火)  
■ 11:25～12:20

ベリーダンスの音楽に合  
わせて簡単なベリーダ  
ンスを楽しむプログラ  
ム。振り付けは毎回違  
うので気軽に参加いただけ  
ます。

■持ち物：パレオシューズもしくは滑らない靴下、裸足でも可。

## 三谷のヨガ教室

■ 10/11・25(日)、11/8・22(日)  
■ [前半] 10:00～11:00、[後半] 11:30～12:30

[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  
呼吸と共にときほぐしていきます。

[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。

■ 10/9・23(金)、11/13・27(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。

お好きな日時に  
1回から参加できます。

■SAKTI SHANTI 三谷 友希

## KOBA式体幹☆バランス

■ 10/5・19(月)、11/2・16(月)  
■ 10:00～10:50、11:05～11:55

■ 10/4・18(日)、11/1・15(日)  
■ 10:00～10:50

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

■ 10/1・8・15・22(木)  
11/5・12・19・26(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動きます。

■麻美バレエランド  
岩井 万葉

## はじめての ピラティス

■ 10/1・8・15・22(木)  
11/5・12・19・26(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  
使ったり自重で体感を鍛  
え、動きやすいカラダへ。

## 60歳からの スマイル体操

■ 10/1・8・15・22(木)  
11/5・12・26(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。  
10月：「上肢」  
11月：「下肢」

■(株)beレストア 清水 佳代

## ごろ寝でできる 「ゆらぎ体操」

■ 10/9・23(金)  
11/13・27(金)  
■ 14:30～16:00

動かしにくい部位も少しず  
つ優しく動かし、ゆらぎで全  
身運動。睡眠が深くなり、翌  
日は身体が軽くなります。

■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

## 楽トレ体操

■ 10/12・26(月)、11/9・23(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。  
10月：「歩き」  
11月：「腰」

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

## ～じぶんでととのう～ 自力整体

■ 10/6・20(火)、11/17(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)  
■矢上予防医学研究所公認ナビゲーター  
武田 浩子・木原 和美

## 健康フラ

■ 10/5・26(月)  
11/9・30(月)  
■ 15:30～16:30

ハワイアン音楽に癒されなが  
らゆったりと身体を動かしましょ  
う。体幹や足腰が強化され心も  
体もリフレッシュされます。

■Nā Lei Hula Nani Hula Studio  
主催・講師 久野 博美

## はじめて太極拳

■ 10/12・26(月)  
11/9・23(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)

■日本武術太極拳連盟公認 A級指導員  
岩上 尚代・長島 和美  
※いずれかの講師が担当します。

## LaaS Men's Club 男性限定レッスンのご案内

## 脳の活性化に 囲碁しませんか？

■ 10/9(金)  
■ 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  
体験出来ます。

■関西棋院公認囲碁インストラクター  
野垣 洋子

## KOBA☆トレ メンズクラブ●

■ 10/4・18(日)  
11/1・15(日)  
■ 11:05～11:55

揺るがぬ軸へ!ブレない体幹を  
つくって、仕事も遊びも最強に!

■持ち物：動きやすい服装・靴袋  
■Space Brillo YUKI

## グルーデコ®●

■ 10/2(金)  
■ 10:30～12:00

手元に気品を纏うリング  
洗練されたキルトリング調  
デザインのリングは大人の  
手元を華やかでドラマチック  
に演出してくれます。

■サロンドボリン主宰 伊藤 美穂

■ 11/6(金)  
■ 10:30～12:00

螺細カメラアブローチ&  
パールネックレス  
シックで上品に輝くカメラ  
アブローチは付属のパールチ  
ェーンを通してネックレスと  
してもご愛用いただけます。

サイズ：ブローチ約3cm、チェーン約60cm