

住まいと暮らしの  
ぷらっとHOME

SAIDAIJI

近鉄不動産

「住まいと暮らしのぷらっとHOME® 西大寺」6/7月

# LaaS SEMINAR & LESSON

近鉄「楽・元気」生活

## 5月24日(金)AM10時 予約開始/完全予約制

1回ずつ好きな時にご参加いただけます！  
事前予約が必要です。

- 予約せずにお越しいただいても参加できません。
- キャンセルを繰り返される方はお申し込みをお断りします。
- お申込みはWebまたはお電話のみとさせていただきます。(下記参照)

## コラボセミナー

### yomiっこ Boze数珠つなぎ 公開トーク

■ 7/27(土)  
■ 13:00-14:00

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！南都七大寺/地元西大寺の酒部浩明師から同寺の魅力や『大茶盛式』の様子、ご自身の半生、yomiっこ編集長の朝廣佳子さんとの楽しいトークでお届けします。

■真言律宗総本山 西大寺 主事 酒部 浩明 (さかべこうめい)  
西大寺の末寺である、奈良市三碓の根聖院にて生まれ育つ。14歳で得度。佛教大学卒業後、高野山専修学院で修行。その後西大寺に入寺。

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

参加費 無料

参加特典 レタス1袋 ※1名様1つ限り



### 雪印 ヨーグルトセミナー

■ 7/5(金) ■ 14:00-15:30

最近人気のヨーグルト!種類も大変豊富になりました。そんなヨーグルトについてもっと知りたいという方におすすです。

ヨーグルトの基礎知識や乳酸菌についてご説明するとともに、ヨーグルトのおいしい食べ方や調理への活用法をご紹介します。

※本セミナーは昨年7/31(月)、学園前で開催したセミナーと同じ内容となります。

参加特典 ヨーグルト試食付き

■雪印メグミルク(株) 西日本支社  
西日本CR企画推進G 食育担当栄養士



参加費 無料

### 家族と考える相続・終活セミナー

「事例で学ぶ 相続と遺言のポイント」

■ 7/20(土)  
■ 13:00-14:30

ご家族が相続手続で困らないように、大切な財産を円滑に引き継ぐためのポイントを分かりやすく解説します。

■南都銀行  
信託コンサルティング室 室長 西田 雅文

参加費 無料



### コカ・コーラ 水分補給講座

■ 6/21(金)  
■ 13:00-14:00

人の身体あるいは暮らしの中で、欠かすことができない水分について、なぜ欠かすことができないのか、またどのように水分を補給すればいいのかを学びましょう。

※本セミナーは7/23(火)、学園前で行われるセミナーと同じ内容となります。

■コカ・コーラボトラーズジャパン(株) 山本 義隆



参加費 無料

参加特典 「近鉄ふあーむ花吉野」  
トマトジュース1本 ※1名様1つ限り

### どうするわが家

■ 6/16(日) ■ 13:30-14:30

子供の独立や定年退職、ライフスタイルが変わるタイミングでもう一度マイホームについて考えてみませんか?  
・老後の生活を、現居でと考える場合のリフォーム。  
・自宅を売却してコンパクトな住まいに“住み替え”時のリノベーション。等、経験談を基にご紹介します。

■近鉄不動産 ニューイング西大寺 副店長 吉村 英喜



参加費 無料

参加特典 アマゾンギフトカード1,000円分プレゼント ※1名様1つ限り

### いまやる?いつやる?家の修繕

■ 7/14(日) ■ 13:30-14:30

気になる修繕のタイミングやお得なりフォームの方法を学びましょう。床下のシロアリ駆除、屋根の補修、外壁塗装。こういった症状がでたら修繕すべきか?費用はどれくらい?災害に備えて最低限しておいた方が良いことを含め、近鉄のリフォーム「ニューイング」の豊富なデータを基に、アドバイスします。

■近鉄不動産 ニューイング西大寺 副店長 吉村 英喜



参加費 無料

参加特典 アマゾンギフトカード1,000円分プレゼント ※1名様1つ限り

### 不動産税務相談会

税理士・司法書士に無料相談!

近鉄の仲介

■ 6/8(土) 7/13(土) ■ 10:00-13:00 (1組様約60分)

相続 贈与 売却 買替え

不動産にまつわる税金について専門家からアドバイスを受けてみませんか?ぜひこの機会にご利用いただき、大切な不動産資産を有利に運営してください。

【ご予約はお電話のみとなります。下記参照。】

### 終活の始め方 ~自分と家族の安心のために~

■ 7/28(日) ■ 10:30-12:00

エンディングノートの書き方や、携帯電話など「デジタル資産」の終い方についてもわかりやすくお話しします。

■つじもとFP事務所/相続手続カウンセラー 辻本 由香

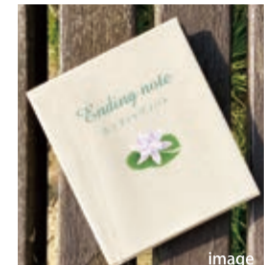


参加費 500円

ワンコインレッスン!

参加特典 ※1名様1つ限り

エンディングノート



## PICK UP

### ボックスアレンジ

参加費 3,300円

■ 6/28(金)  
■ 10:30-12:00

あじさい、ユーカリ、千日紅、ダージー、実物などを使って、可愛い壁掛けを作ります。

■持ち物: グルーガン、はさみ  
■Hanano 弥政 千恵子



サイズ:縦20cm×横5cm×奥行4cm

### 食卓を彩るカラー講座

参加費 1,500円

■ 6/25(火)  
■ 13:00-14:30

食卓に色の効果を取り入れ『バランス』や『盛付け方法』を楽しく学びます。いつもの食事を振り返ってみましょう!

■ティセ・カラースクール主宰 橋本 香織



### 貼るだけ簡単 オリジナルバッグ

参加費 3,000円

■ 7/26(金)  
■ 13:00-15:00

切り貼りするだけで簡単オリジナルバッグを作りましょう。バッグ、貼る素材はご準備しております。

■持ち物: はさみ  
■手しごと kinoco



サイズ:約22cm×30cm×マチ11cm(持ち手を除く)  
※写真はイメージです。

## NEW 注目の新規セミナーが登場!

### 現役理学療法士が伝える 健康寿命の伸ばし方

■ 6/4(火) ■ 13:00-14:00

健康寿命の延長には、1日でも早く予防に取り組むことが重要です。知識と運動でサポートします。(座学編)

### 日々の不調を吹き飛ばす 深い呼吸法を学ぼう

■ 7/9(火) ■ 13:00-14:00

日々繰り返す呼吸を正しく理解することで、未来の体に良い変化をもたらします。(軽い運動を行います)

■持ち物: 体を動かしやすい服装(激しい運動はしません) ■理学療法士 河合 一憲



参加費 1,000円

参加費 1,000円

### 写真整理の基本と フォトフレームづくり

■ 6/18(火) ■ 10:00-12:00

お気に入りの写真を2~3枚ご持参ください。

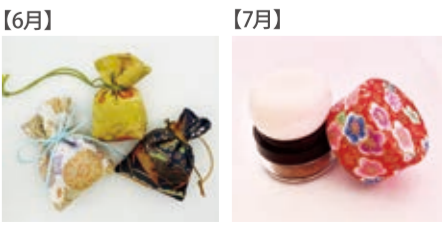
■スクラップブックイング インストラクター Joie (じょい) サイズ:15cm×20cm

参加費 2,000円

■ 6/25(火) 7/23(火) ■ 10:30-12:00

天然香原料100%のオリジナルの香りを調査しませんか。  
【6月】基本的な匂い袋の作成をします。  
【7月】塗香(ずこう)の作成をします。塗香とは身体に塗る粉末状のお香です。

■薫物屋香楽認定香司 丸山 久美子



サイズ:7cm×5cm  
サイズ:4cm×3.5cm  
※写真はイメージです。



写真整理の基本

Photo frame

## 住まいと暮らしのぷらっとHOME®

[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

人と街の可能性を拓く。 近鉄不動産



フリーコール 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

裏面のセミナー、レッスンもぜひご参加ください

# 6月7月のセミナー&レッスン (要予約・見学可)

毎回テーマを変えて開催しております ※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。

## 似合う眼鏡や小物の形を見つけましょう ●

参加費 2,500円

■ 6/3(月) ■ 10:00-11:30

顔型パーツ診断は似合うファッションアイテムの眼鏡やアクセサリ、靴の形、ネックラインが分かります。

■持ち物:お持ちの方は眼鏡  
■(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

## 似合う色が分かる! パーソナルカラー診断 ●

参加費 2,500円

■ 7/1(月) ■ 10:00-11:30

お似合いの色をお1人ずつ診断いたします。お似合いの色を知れば若々しく、お肌が綺麗に見えます。

■持ち物:お持ちの方は眼鏡  
■薄化粧で越しください

## 楽しむ朗読

参加費 各2,000円

■ 6/7・21(金) 7/5・19(金)  
■ 10:30-12:00

まずは楽しむ、そして愉しむ。晴耕雨読——雨の季節にも、汗ばむ季節にも、声を出して、愉しみましょう。

■持ち物:飲み物  
■読みの人 柳原 和美

## むくみスッキリ アロマフットマッサージレッスン ●

参加費 1,500円

■ 6/7(金) ■ 13:00-14:30

アロマオイルを使って膝から下のセルフのフットマッサージレッスン。自身で行うのでお悩みを効果的にケアできます。

■持ち物:バスタオル、ビニール風呂敷、膝下が素足になれる服装(オイルを使うので気にならないボトムスを着用ください)  
■日本介護美容セラピスト協会 宮岡 万利子

## 悩み解消!50代からのアイメイクレッスン ●

参加費 1,500円

■ 7/5(金) ■ 13:00-14:30

今までのメイクが決まらない、たるみ、クマが気になる...そんな50代からのメイクの悩みに答えます。目からウロコのアイメイクレッスンです。

■持ち物:ご自身の使用しているメイク道具、自立する鏡(13cm×11cm程度のもの)

## ボンジュールフランス ●

楽しいフランス語

参加費 各1,000円

■ 6/8(土) 7/13(土) ■ 13:00-14:00

フランスが好き。フランスに行きたい。一緒に簡単なフランス語のレッスンを楽しみましょう。

■株式会社NARAFRANCE 代表 林 薫子

## 初心者ウクレレワークショップ

参加費 各2,500円

■ 6/10・24(月) 7/8・22(月) ■ 15:00-16:30

さあ!音を感じてウクレレのある暮らし始めましょう!

■持ち物:ウクレレ(無料レンタルあります。要予約)  
■ウクレレインストラクター 中村 生寿(イクイ)

## マイナス5歳!お家でできるセルフケア

参加費 各2,000円

■ 6/10(月) 7/8(月) ■ 10:30-11:00

【6月】リフトアップ頭皮ほぐし 【7月】リフトアップ美骨ケア

両方ケアで相乗効果抜群です!台湾茶を飲みながらゆったりとおこないます。

※6・7月ともに、頭皮プレゼント(お一人1回限り)

■Beauty Salon Enchant 中村 夏乃

## セルフケア&シンプルネイル ●

参加費 1,500円

■ 6/21(金) ■ 13:00-14:30

自宅で作れるネイルケアを学びませんか。シンプルなマニキュアで仕上げましょう。

■日本ネイリスト協会1級 崎田 愛

## 占い(開運陰陽五行/個別診断)

2,000円/30分1人

完全予約制

■ 6/25(火) 7/27(土) ■ 10:00-16:00

陰陽五行思想に基づき、お一人ずつ個別で診断いたします。

■風水ライフデザインスクール 前田 里子

## ワクワクキッズ☆トレーニング ●

参加費 各1,500円

■ 6/3・10・17・24(月) 7/1・8・15・22・29(月) ■ 16:00-16:50

遊び感覚でさまざまなカラダの使い方を体験し、運動神経がどんどんよくなります!

■KOBAS式体幹☆バランス マスター TR YUKI

## ジュニア体幹☆トレーニング ●

参加費 各1,500円

■ 6/3・10・17・24(月) 7/1・8・15・22・29(月) ■ 17:00-17:50

KOBA式体幹☆バランスのメニューで体幹を鍛え、リズムジャンプでコーディネーション能力を伸ばします。

## カラダを変えるプログラム(全6回)

参加費 12,000円

■ 6/10・24(月) 7/8・22(月) 8/12・26(月) ■ 13:30-15:00

簡単に続けられる栄養管理と、正しいフォームでのトレーニングで、無理なく健康的なカラダを作ります。

■持ち物:筆記用具 ■Space Brillo YUKI

## 心と身体を整える バレエエクササイズ ●

参加費 各1,000円

■ 6/4・18(火) 7/2・16(火) ■ 11:30-12:30

何とかしたい運動不足!ぎくしゃくしんどい身体のかたさ...ゆるめ伸ばして整えるストレッチ&エクササイズ!

■持ち物:スポーツタオルまたは長めのタオル※ストレッチに使用します。  
■Ballet Class Sylphid 大村 美樹子&美保子

## 朝ヨガ

参加費 各1,500円

■ 6/4・18(火) 7/2・16(火) ■ 10:00-11:00

いつまでも健康で若々しく自分の足で歩ける身体を作りましょう!

■鍼灸師/ヨガインストラクター 石田 みどり

## お灸教室

参加費 各1,300円

■ 6/24(月) 7/22(月) ■ 10:30-11:30

【6月】梅雨の養生灸 【7月】隠れ冷えとむくみの養生灸

■鍼灸師 石田 みどり

## ベリーダンスで☆ベリラ〜ックス☆ ●

参加費 各1,500円

■ 6/7・21(金) 7/5・19(金) ■ 10:30-11:30

素敵な音楽に身を委ね、リラックスして骨盤周りの運動をすることで身体もいつのまにか鍛えられますよ。

■持ち物:動きやすい服装  
■ベリーダンスインストラクター yasmeen

## らくらくピラティス

参加費 各1,000円

■ 6/11・25(火) 7/9・23(火) ■ 10:00-11:00

体幹を意識しながら動くことにより、腰痛・肩こりの予防、また姿勢改善やダイエットにも効果があります!

■FTP マットピラティスインストラクター madoka

## らくらく体操

参加費 各1,000円

■ 6/11・25(火) 7/9・23(火) ■ 11:30-12:30

音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。肩こり・腰痛・姿勢もよくイキキ過ごしましょう!

## 体験レッスン 『踊る昭和歌謡』

参加費 500円

■ 7/23(火) ■ 13:00-14:00

♪わーたしピンクのサウスポー♪と踊った皆さん!楽しみながらストレス発散!身体を動かして夏エント!もちろん、当時は知らない方も大歓迎。

## 一からはじめる太極拳

参加費 各1,500円

■ 6/3・17(月) 7/1・15(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う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)  
■春日伝統太極拳 中馬 青吾

## 椅子ヨガ ● (ハーブティー付き)

参加費 各1,300円

■ 6/14・28(金) 7/26(金) ■ 10:00-10:50

椅子に座りながらゆったりと身体をほぐしていきます。レッスン後はハーブティーを召し上がっていただきます!

■Herbal 椅子yoga nahoko

## 体験レッスン 椅子ヨガ

参加費 500円

■ 7/23(火) ■ 14:30-15:10

椅子ヨガとは、ヨガマットを使わずに、主に椅子に座ってポーズを行うヨガのこと。激しい運動ができない方でも無理なく身体を動かせるところが魅力です。

※ハーブティーは付きません。

## 表情美人レッスン 顔ヨガでシワたるみ軽減

参加費 各2,000円

■ 6/17(月) 7/15(月) ■ 10:00-11:00

【6月】梅雨で浮腫んだお顔をフレッシュに! 【7月】いつでも爽やかな笑顔を作る。

■持ち物:スマホなどカメラ機能のあるもの、顔全体が写る鏡  
■顔ヨガインストラクター 神保 あゆ

## 美姿勢教室

参加費 各2,000円

■ 6/18(火) 7/16(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や歩き方まで、わかりやすくお伝えします。

■持ち物:履きこなしたい靴、スポーツタオル  
■姿勢教室 才色健美人 姿勢のせんせい みゆう

## 家族のためのアロマ講座 ●

参加費 各2,500円

■ 6/9(日) 7/14(日) ■ 10:00-12:00

憂鬱なこの時期、体もお部屋もアロマですっきりしませんか? 【6月】簡単柔軟剤作り 【7月】アロマルームコロナ作り

■エッセンシャルオイルスタイリスト 乾 美幸

## クラフトのレッスン

## カッティングボード アレンジ ●

参加費 3,500円

■ 6/8(土) ■ 10:30-11:30

カッティングボードにデコパージュを施し、カタリーヌフラワーの葉陽花をあしらいます。

サイズ:カッティングボード縦約26cm×横15cm  
■持ち物:ハサミ ■カタリーヌフラワー認定校grace 松井 由美子

## カタリーヌフラワーで作る初夏のリース ●

参加費 4,000円

■ 7/13(土) ■ 10:30-11:30

クオリティー高い実付きユーカリとスノーボールはインテリアに馴染み年中飾れるリースです。

サイズ:直径約25cm  
■持ち物:ハサミ

## カタリーヌフラワー販売&ワークショップ

参加費 各1,500円

■ 7/27(土) ■ 10:00-14:00

おしゃれで消臭・抗菌!カタリーヌフラワーを販売。ワークショップも開催します。

※無くなり次第終了となります。

## ビーズフラワー「初級コース」 ●

参加費 各1,500円

■ 6/11(火) ■ 10:30-11:30

ぷっくりとした肉厚の葉がかわい!ビーズで多肉植物を作りましょう。

サイズ:幅4cm×高さ8cm  
■ビーズフロリスト 岡本 由子

## 小さなサボテン

参加費 各1,500円

■ 7/9(火) ■ 10:30-11:30

愛嬌のあるフォルム!お好きな方をひとつ(うちわサボテン・丸サボテン)

サイズ:幅5cm×高さ8cm  
■持ち物:お持ちの方はペンチとニッパー

## 大人の塗り絵 ●

参加費 1,500円

■ 6/10(月) ■ 13:00-14:30

雨に映える紫陽花を色付けてみませんか。先着5名様には花の図鑑のテキスト進呈!!

※手ぶらでお越しください。  
サイズ:A4サイズの画用紙  
■大人の塗り絵 福利 徳三郎

## 着物リメイク ●

参加費 3,900円

■ 6/14(金) ■ 10:00-12:00

両面テープと手縫いでA4サイズのカバンを作ります。黒喪帯で作るのもおすすめです。

サイズ:約30cm×31cm×15cm  
■持ち物:名古屋帯、裁縫道具、裁ちばさみ、帯色の糸  
■うさぎ舎 藤岡 洋子

## 御朱印帳ケース

参加費 2,600円

■ 7/12(金) ■ 10:00-12:00

名古屋帯バッグを作った残りの帯で作ります。お揃いのポーチとしてお楽しみください。縫わずに作ります。

サイズ:約21cm×15cm  
■持ち物:名古屋帯の残り、裁ち切りはさみ、チャコペン

## 英国風フラワーアレンジメント 爽やかなガーランド

参加費 4,000円

■ 6/14(金) ■ 13:30-15:00

初夏にぴったりの爽やかなガーランド(壁掛け)を作りましょう。屋外のドアにも飾れます。

サイズ:長さ約35cm×幅約18cm  
■持ち物:ハサミ  
■Atelier Lariel 主宰 森井 のり子

## 夏のポットアレンジ

参加費 3,800円

■ 7/12(金) ■ 13:30-15:00

シャベットカラーのダリアを中心にカジュアルな夏のポットアレンジを作りましょう。

サイズ:直径約17cm×高さ18cm  
■持ち物:ハサミ

## 季節を楽しむ ハガキ絵 ●

参加費 各2,000円

■ 6/18(火) 7/16(火) ■ 13:00-14:30

絵を描くのが苦手な方でも、カンタンに楽しく描けます。一緒に季節の絵を描いて、楽しみましょう!

■持ち物:ぞうきん、水入れの容器(紙コップ)  
■四季彩画ひまわり 土井 博美

## 気持ちを伝えるカード&ペーパークラフト ●

参加費 2,000円

■ 7/16(火) ■ 10:00-12:00

お好きなエンボスでミニカード&ボックス

サイズ:7cm×8cm(箱)  
■スクラップブックインストラクター Joie (じょい)

## 西大寺 楽・元気市

6/25(火) 7/27(土) 10:00-14:00

※無くなり次第終了となります。

やさいの日 「近鉄ふあーむ 花吉野」の トマト・レタスを販売。

嬉しい特別価格

※トマトに関しては収穫状況により出荷出来ない場合がございます。

## 持ち物

■参加費はお釣りの無いように準備ください。  
■体操系...タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)、運動レッスンに参加される方で持病のある方は、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致します。  
■クラフト系、セミナーは...筆記用具、拡大鏡や眼鏡、作品を持ち帰る袋など。

## セミナー参加の方へ必ずご一読ください

■ 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。  
■ キャンセルを繰り返される方はお申し込みをお断りします。

※予約受付締切は「開催日を含む3日前の正午まで」です。ただし金・土のセミナーに関しては「火曜日の正午まで」となります。※セミナー当日は開始15分前から受付致します。※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。お釣りの無いようにお願い致します。※駐車場はございませんので、近隣のコインパーキングをご利用いただくか、公共交通機関でお越しください。※万一、キャンセルをされる場合は、必ず事前にご連絡をお願い致します。※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。

## 住まいと暮らしのぷらっと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

0120-901-735 すまぶら近鉄 検索

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

LINEのお友だち追加はこちら Instagramはこちら Facebookはこちら