

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」8/9月

7月21日(金)AM10時
予約開始/完全予約制

1回ずつお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)

近鉄“楽・元気”生活

いきいきマンスリー

実施期間:8/1(火)～9/30(土)

対象の3セミナー★へ参加ごとに
KIPSポイント500pointsプレゼント！

健康促進ヨガ★

8/1・29(火) 9/5・19(火)
14:30-15:30
リンパを流し、むくみ解消！血流アップ！
いつまでも若々しく使える身体を目指そう！

JAPAN YOGA COLLEGE認定講師 YUKI NAKANO

らくらくピラティス★

8/8・22(火) 9/12・26(火)
10:00-11:00
病気のリハビリ、予防・改善に期待できる
ピラティスの動作を中心に楽しく
無理せず体幹を鍛えましょう。

■持ち物:飲み物、タオル
■FITピラティスインストラクター Madoka

エクササイズ&リラクゼーション★

8/8・22(火) 9/12・26(火)
13:00-14:00
夏限定！気になる二の腕をエクササイズ。
エクササイズ後のリラクゼーションで心身を
整えましょう。

■SAKTI SHANTI ヨガ講師 三谷 友希

北海道の山の魅力

参加費 無料

8/10(日) 10:30-12:00
北海道の山は、日本の山岳地の中でも森林限界が圧倒的に低く、本州、四国、九州の山とは植生、気象、景観がかなり異なります。
大雪山系、知床などの山岳系国立公園に加え、近く日高山脈も北海道7つ目の国立公園になる予定です。知られざる北海道の山の魅力をお伝えしたいと思います。

■日本山岳会 北海道支部長 黒川 伸一
フリーライター
元北海道新聞社記者・論説委員、東北大山岳部OB

不動産税務相談会

8/19(土) 近鉄の仲間
10:00-13:00 (1組様約60分)

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。
下記フリーコールまで。

相 続 贈 与 売 却 買 替 え 税理士・司法書士に無料相談！

快適な住まい(窓断熱を学ぼう)

参加費 無料

8/10(日) 13:00-14:00
暑い、寒い、結露は住まいのお悩み事トップ3です。窓の断熱改修は省エネで健康的な暮らしを実現できます。
■YKKAP株式会社 係長 (PHJ省エネ建築診断士) 川村 猛

セミナー終了後、個別相談を承ります。

参加特典あり！

ヤクルト健康教室
管理栄養士による「栄養講座」

参加特典あり！ 参加費 無料

8/1(金) 13:00-14:00
「食べる力は生きる力」です。管理栄養士が知って得する食情報を分かりやすくお伝えします。
■奈良ヤクルト販売株式会社

8/26(土)特別イベント開催！

集まれ！キッズセミナー！ 備考欄に同伴者の名前を入れてください。

親子デコレーションレッスン
「パンアートを楽しもう！」

参加費 3,900円
兄弟姉妹で参加の場合、1名につき2,000円の追加で参加できます。

14:30-16:00
パンに野菜やフルーツを使ってアートしてみよう。
※写真はイメージです。
※お申込みは原則1家族2人まで
■持ち物:お持ち帰り場合はタッパー
■奈良きたまちラ・リベルテ
アメリカwilton公認インストラクター 戸崎 由起子

葉っぱに色ぬり
ボタニー
ペインティング

参加費 500円 (作品1点につき)

10:00-11:00
本物の葉っぱに自由に色ぬりぬり♪かわいい「葉っぱの小人さん」をつくろう！
※お申込みは原則1家族2人まで
■持ち物:ハサミ、エプロンが汚れても大丈夫な服装で
■ボタニーペインティング認定講師 叶 英

親子リズムダンス

参加費 親子で参加1,500円
お子様のみ1,000円

13:00-13:45
リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう。お子様のみの参加ももちろん歓迎です。
※親御様の見学可
※対象:小学生以上
■持ち物:運動靴
■A's dance society ダンス講師 前川 あすか

ワクワク☆キッズ
トレーニング

参加費 1,000円

14:00-14:45
子供の運動神経が良くなる!! 運動が苦手なお子様も、楽しく遊びの中で正しいカラダの使い方を学びます。
※対象年齢:年少～年長
■持ち物:運動できる服装(装飾がないもの、サイズがフィットしたもの)
■Space Brillo KOBAS式体幹会/バランスマスタートレーナー
JCCA キッズスペシャリスト YUKI

西大寺元気市
10:00-14:00
※無くなり次第終了となります。

やさいの日
「近鉄ふぁーむ 花吉野」の
トマト・レタスを販売。
嬉しい特別価格

カタリーヌフラワー販売
おしゃれで消臭・抗菌！
カタリーヌフラワーを販売。

ハンドマッサージ

参加費 無料
予約不要

大変湿み合うことが予想され、お待ちいただく場合もございます。予めご了承ください。

女性限定

POLA 東生駒店

セミナー&レッスンご予約方法

セミナー&レッスンの参加には「Web/会員登録」が必要です。(入会金・年会費無料)

キャンセル待ちWebからのみとなります。
(キャンセル待ちが増えております。お早めにお申込みください)

セミナー予約はWebからお申込みください。

まずは
まずは近鉄にアクセス

ホームページの
セミナーカレンダーから
受講したいセミナーをクリック

Web登録
(無料)

セミナー申込完了。当日、住まいと暮らしのぷらっとHOME® 西大寺へお越しください。
LaaS会員の登録も必ずお願いします。

お電話での予約も可能です。

当日、会場でWeb/会員登録をお願いします。

見学可

見学の受付はお電話のみとなります。

※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。

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

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
【お盆休暇】8/9(水)～17(木)

フリーコール
0120-901-735

住まいと暮らしの
ぷらっとHOME

NEW 注目の新規セミナーが登場！

顔ヨガレッスン(3回講座)
お顔の運動不足解消
表情美人は生き方美人

参加費 各2,000円

8/21(月) 9/18(月)
10:00-11:00
表情筋を楽しく動かし、シワやたるみも軽減。表情美人になりますよ。
■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

エイジフリービューティレッスン
～キレイはみんなを元気にする～

参加費 各1,100円

8/18(金) 9/22(金)
13:30-15:00
【8月】自分に合う眉メイクを見直してみませんか？
【9月】たるみをやっつける簡単小顔セラピーのレッスンです。
■持ち物:【8月】普段お使いのアイブロウ
【9月】前髪を抑えるピンもしくはターバン、フェイスタオル、化粧直し道具
■日本介護美容セラピスト協会 ビューティタッチセラピスト 宮岡 万利子

セルフケア&シンブルネイル

参加費 1,500円

8/18(金) 13:00-14:30
自宅で作れるネイルケアを学びませんか。シンブルなマニキュアで仕上げましょう。
■持ち物:眼鏡(必要の方)
■日本ネイリスト協会1級 崎田 愛

裏面のセミナー、レッスンもぜひご参加ください

セミナーのご予約はこちらから

8月9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。

学びの講座

お金のプロに学ぶマネープラン講座 ●

単発でのご参加も可能です。

お金が貯まる家計を作ろう (3回連続講座)

■ 8/22 (火)
■ 10:00-11:30

参加費 2,000円

家計管理に役立つ実践型のセミナーです。値上げラッシュで先行きが見えづらい今だからこそ、現役のFPと一緒に家計を振り返りましょう。

■持ち物:電卓
■保険や金融商品を売らないファイナンシャルプランナー (CFP認定者) つじもとFP事務所 辻本 由香

楽しく学ぼう!投資のキホン (5回連続講座)

■ 8/27 (日) 9/24 (日)
■ 13:00-14:00

参加費 各2,000円

NISAやiDeCoを始めたけれど、実はよくわかっていない。そんな方にピッタリなセミナーです。8月開催の内容は、債券投資のキホン。9月は、株式投資のキホンです。

■持ち物:電卓
■保険や金融商品を売らないファイナンシャルプランナー (CFP認定者) つじもとFP事務所 辻本 由香



ボンジュールフランス あいさつからはじめるフランス語講座

参加費 1,000円

■ 9/9 (土)
■ 13:00-14:00

はじめてのフランス語やお久しぶりの方へ。挨拶、自己紹介などすぐ使えるフランス語を楽しくレッスン。



■株式会社NARA FRANCE 代表取締役 林 薫子

気質診断で本当の あなたを知ろう

参加費 各1,500円

● 少人数制

■ 8/8 (火) 9/12 (火)
■ 10:30-12:00

陰陽五行思想を学び、自分のバイオリズムを知ろう。

■気質診断士協会 生駒の母 前田 里子



お悩み別片付け講座 ● 勿体ない物を手放すために

参加費 1,500円

■ 9/10 (日)
■ 13:00-13:45

まだ使えると思う物が増えすぎると、ココロも住まいも窮屈に。物と向き合ってみませんか?

■株式会社pentas 代表取締役 中島 亜季



便秘の薬膳

参加費 2,800円

■ 8/4 (金)
■ 10:30-12:00

女性の多くが悩む便秘。便秘のタイプを探り、何を食べて、どう養生するか考えてみましょう。



■国際薬膳学院認定講師 和学薬膳*博士 すどう りえ

目のトラブル薬膳

参加費 2,800円

■ 9/1 (金)
■ 10:30-12:00

眼精疲労・ドライアイ・充血・超近視等オンライン時代の目の守り方を薬膳を通して具体的にお話します。

■国際薬膳学院認定講師 和学薬膳*博士 すどう りえ



発酵ってなに? ③醤油糀

参加費 2,800円

■ 9/15 (金)
■ 10:30-12:00

塩糀の10倍の旨味と言われる醤油糀の作り方と使い方、腸活についてお話します。

■国際薬膳学院認定講師 和学薬膳*博士 すどう りえ



愉しむ朗読 ●

参加費 各2,000円

■ 8/4・18 (金) 9/1・15 (金)
■ 10:30-12:00

声のアンチエイジングや脳の活性化などの効果があります。読むことを楽しみましょう。



月2回の受講で
500円のキャッシュバック

■持ち物:飲み物 ■読みの会 柳原 和美

パーソナルカラーメイクで 素敵なメイク術 ●

参加費 2,500円

■ 8/7 (月) ■ 10:00-11:30

パーソナルカラー診断後、お客様にお似合いのパーソナルカラーメイクをお伝えいたします。毎日素敵に輝けます。

※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



顔型パーツ診断で ベストアイテムが見つかります。 ●

参加費 2,500円

■ 9/4 (月) ■ 10:00-11:30

顔型パーツ診断をすると、眼鏡、ピアス、バッグ、靴などお客様にお似合いの様々なファッションアイテムが分かります。

■(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



家族と考える 相続・終活セミナー 「資産の色分けと相続について」

参加費 無料

■ 8/19 (土)
■ 10:30-12:00

ご家族が円満に資産を引き継ぐためには、資産を色分けすることや遺言書の準備が大切です。この機会に考えてみませんか?



■南都銀行 信託コンサルティング室 室長 西田 雅文

人生100年時代「元気に楽しく」暮らすアドバイス

■ 8/6 (日) 9/2 (土)
■ 10:30-12:00

【8月】 転ばぬ先の自己PR

【9月】 脳は五感の刺激がお好き

人生を楽しみ尽くすために、ダイバーショナルセラピーをヒントに提案します。

ダイバーショナルセラピー (DT) とは、オーストラリアで生まれた「老いるとは楽しむこと」という高齢者ケアの理念。

■NPO法人日本ダイバーショナルセラピー協会 理事長 芹澤 隆子



カラダのレッスン

美姿勢教室 ウォーキング編

参加費 各2,000円

■ 8/22 (火) ■ 14:30-15:30
■ 9/19 (火) ■ 13:00-14:00

美姿勢になるコツや立ち振る舞い、必要なストレッチから靴の選び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
(スニーカー、ハイヒール、サンダル、スリッパ等)
■姿勢教室才色健美人 姿勢のせんせい みゆう



ワクワク キッズトレーニング

参加費 各1,500円

■ 8/7・21・28 (月) 9/4・11・18・25 (月)
■ 16:00-16:50

体幹を鍛え、カラダの土台を作っていく、運動神経がどんどんよくなるクラスです。

■持ち物:運動着
■Space Brillo KOBAS式体幹☆バランス マスタートレーナー
JCCA キッズベシヤリスト YUKI



※対象:年少〜年長

ジュニア 体幹トレーニング

参加費 各1,500円

■ 8/7・21・28 (月)
9/4・11・18・25 (月)

■ 17:00-17:50

正しいフォームで多様な体の使い方を獲得します。

■持ち物:運動着
■Space Brillo KOBAS式体幹☆バランス マスタートレーナー
JCCA キッズベシヤリスト YUKI



※対象:小学1年生〜小学3年生

セルフ灸教室

参加費 各1,800円

■ 8/28 (月) 9/11・25 (月)

■ 10:00-11:00

【8/28】 夏バテ解消

【9/11】 秋の風邪対策

【9/25】 婦人病、更年期障害の対策

■持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル
■鍼灸師 ヨガイנסトラクター 石田 みどり



呼吸とストレッチ

参加費 1,800円

■ 8/28 (月) 9/11・25 (月)

■ 11:30-12:30

呼吸を深めながら易しいヨガのポーズを取り、心と身体を整えます。

■持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル
■鍼灸師 ヨガイנסトラクター 石田 みどり



一からはじめる太極拳

参加費 各1,500円

■ 8/7 (月)・25 (金)
9/8・22 (金)

■ 13:30-14:30

天地のパワーを取り込み心と体を強くする太極拳。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)
■春日伝統太極拳 会長 中馬 青吾



ボディチェンジ プログラム (全6回)

参加費 12,000円

※セミナー初日にお支払い (全6回分)

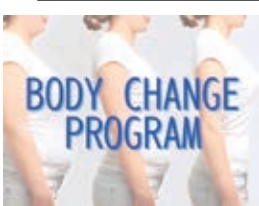
■ 8/1・29 (火) 9/5・19 (火) 10/3・17 (火)

■ 10:30-12:00

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、無理なく健康的になりたいカラダを目指します。

※対象:体型を変えたい方
(ダイエット・筋力アップ、姿勢改善など)

■持ち物:筆記具、電卓 (携帯)、動きやすい服装
■Space Brillo 2つ星栄養コンシェルジュ KOBAS式体幹☆バランス マスタートレーナー YUKI



Herbal Chair Yoga (ハーバルチェアヨガ)

参加費 各1,300円

■ 8/25 (金) 9/8・22 (金)

■ 10:00-10:50

イスに座ったまま、ゆったりとした呼吸をしながら、身体に負担を与えることなく行えるヨガです。ハーブの香りに包まれながら癒し空間を体験してみませんか?

■持ち物:飲み物、タオル (フェイスタオル程度)
■chairヨガ講師 フィットセラピスト
メディカルハーブコーディネーター nahoko



クラフトのレッスン

カタリーヌフラワーのガマスリッパ

参加費 2,500円

■ 8/7 (月)
■ 13:00-14:00

消臭、抗菌、抗ウイルス機能を備えたカタリーヌフラワーをあしらった履き心地抜群のガマスリッパ。

■grace カタリーヌフラワー認定校
松井 由美子



サイズ:フリーサイズ

カタリーヌフラワーの花束 (韓国式ラッピング付き)

参加費 4,000円

■ 9/11 (月)

■ 10:30-12:00

抗菌、抗ウイルス、消臭に特化したカタリーヌフラワーの花束を制作し流行りの韓国式ラッピングも出来ます。

■持ち物:紙を切るハサミ、持ち帰り用袋
■grace カタリーヌフラワー認定校 松井 由美子



サイズ:約縦50cm×横40cm

着物リメイク ●

着物の袖でつくる「お袖バッグ」

参加費 各3,900円 (クリアバッグ付き)

■ 8/5 (土) ■ 9/8 (金)
■ 10:00-12:00 ■ 10:00-12:00

袖の形を利用して作るのので、お裁縫の必要もなし!気軽にリメイクできます。

■持ち物:リメイクしたい着物1枚、糸切はさみ
■着付けとリメイクうさぎ舎 日本和装協会認定師範 藤岡 洋子

サイズ:縦34.5cm×横22cm×奥行11.5cm



お持ち物

■参加費はお釣りの無いようにご準備ください。
■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、近く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。

■ 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。

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

すまぷら近鉄

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 【お盆休暇】8/9(水)~17(木)



セミナーのご予約はこちらから