

**無料体験** ゴルファーの為に **KOBA式体幹☆バランス**

12月から始まる講座 **無料体験**

※12月からは有料です。

【主催/近鉄不動産・協賛/近鉄ゴルフアカデミー】

日時/ **11月28日(水) 17:00~18:00** ■持ち物: 運動できる服装・飲み物

12月より【第1・3水曜日 17:00~18:00】に開講いたします。

どんなスポーツでも体幹が大切。自分の体を自由にコントロールし、健康でしなやかさのある強い体を目指しましょう。

こんな方におすすめ

- スコアアップに悩んでいる方
- これからゴルフを始めたいと思っている方
- 将来はプロを目指しているお子さま
- ゴルフ以外にもスポーツをされている方(サッカー・テニス・ランニングなど)

先着順 **12名様** | **参加無料** | **完全予約制**

KOBA式体幹バランスマイスター  
ライセンス認定トレーナー YUKI ENDO

KOBA式体幹☆バランストレーニング (KOBA☆トレ)とは

●2013 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT 主催 ●KOBA☆トレ プロトレーナー・木場克己が多くのトップアスリートのリハビリに携わり考案したメディカル発想のカラダに優しい、安心・安全なトレーニングです。

【主催/近鉄不動産】

**食育セミナー “脳は若返る”**

食事で脳を健康に! 今すぐ気軽に始められます。

参加特典  
Yummy マイクロファイバークロス4枚組  
※1組につき1つとなります。

【主催/近鉄不動産】

**美姿勢 ウォーキングセミナー**

「毎日歩いているから大丈夫!」と思いませんか。歩くことの重要性や、歩き方・姿勢を学び、健康長寿ウォーキングのポイントをマスターします。見た目にも健康にも姿勢は重要です。

大和文華館でウォーキング実践

日時/ **10月31日(水) 14:00~15:30** ■持ち物: 筆記用具

「食べる」「作る」は脳と関係しています。脳の活性化につながる食材やレシピ、調理方法などをご紹介します。

大阪ガスクッキングスクール 講師 栄貴士、エコ・クッキングナビゲーター、NPO 日本食育インストラクター JADP 生活習慣病予防アドバイザー、JADP スポーツフードアドバイザー **谷田 美穂**

先着順 **30名様** | **参加無料** | **完全予約制**

近鉄のリフォーム **NEWing**からのご提案 **最新ガスコンロ(マルチグリル)のご紹介**

講師 **大阪ガス(株)・(株)ハーマン**

日時/ **11月27日(火) 10:30~12:00** ■持ち物: 運動できる服装

雨天決行

【集合】 **ぷらっとHOME** 美姿勢ウォーキングセミナー

【実践】 **大和文華館 文華苑** ウォーキング実践

【鑑賞・解散】 **大和文華館** 四季探訪/展示を解説付きで鑑賞

学芸部長 **泉 万里**

先着順 **30名様** | 参加費 **500円** | **完全予約制**

※支払いは現金のみとなります。できる限りお釣りのないようお願いいたします。

**10 11** 月 住まいと暮らしの **ぷらっとHOME** **セミナーのご案内**

9月20日(木)よりWEB・お電話にて予約受付開始!

裏面にも楽しいセミナーがいっぱい!

**完全予約制**

パソコン・スマホからかんたにご予約♪

「楽元気」で検索

“セミナー情報”のカレンダーから予約したいセミナーを選択

必要事項を入力して予約完了!



【開催場所】**住まいと暮らしのぷらっとHOME**  
(近鉄学園前駅南改札出てスグ)  
〒631-0034 奈良市学園南3丁目1番2号  
(ル・シエル学園前南館1F・2F)  
■営業時間: 10:00~20:00

【ご予約・お問い合わせ】 **楽元気** 検索 ☎ **0120-841-333** (近鉄「楽・元気」生活コールセンター) 受付時間: 9:00~19:00(年中無休)

●非通知設定をされている方は、電話番号の前に「186」を入れてください。

ご予約の際にご一読ください。

- 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。
- 当日のキャンセルは、セミナーの準備等の都合上、ご遠慮願います。

※参加者の方への「セミナー参加証」の発送はございません。 ※予約受付締切は開催日含む3日前19時までです。 ※セミナー当日は開始15分前から受付いたします。 ※セミナーには筆記用具をお持ちください。 ※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お渡しください。 ※会場は「住まいと暮らしのぷらっとHOME」2階です。2階へは階段のみとなります。 ※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。

協賛: 株式会社近畿日本ツーリスト関西

**大人気! 「クルーズ旅行の魅力」**

お茶とお菓子を ご用意しております。

日時/ **10月29日(月) 13:00~14:30** ■持ち物: 筆記用具

今大人気のクルーズ旅行。中でも世界三大クルーズ会社のひとつプリンセスクルーズでは国際的な雰囲気の中で日本のお客様が快適にお過ごし頂けるようなサービスや施設を日本仕様にし、特別な旅を提供しています。上質な空間、快適な客室、世界から注目される美食、心躍るエンターテインメントの数々。そんな人気のプリンセスクルーズの旅の魅力をお伝え致します。

プリンセスクルーズ ジャパンオフィス **福岡 剛史** クルーズ乗船回数30回以上、プリンセスクルーズだけでなく、世界中でさまざまな高級に乗船。その経験から、お客様にマッチする乗船の紹介に長ける。前職の旅行会社では、海外渡航も50回を越え、国際色豊かな経験を持つ。

先着順 **25名様** | **参加無料** | **完全予約制**

**住まいと暮らしのぷらっとHOME常設窓口**

**近鉄の仲介** 学園前営業所

**不動産仲介やリフォーム・リノベーションをワンストップでご提供。**

ニューイング学園前 **近鉄のリフォーム NEWing**

不動産税務に関する個別相談会  
**10/21(日)・11/18(日)**

■10:00~17:00 ■参加費: 無料  
■持ち物: 筆記用具

1組様1時間の個別相談会です。相続税、贈与税、譲渡所得の税金などの疑問に経験豊富な税理士がお答えします。

近畿税理士会所属税理士 **林 典男**

お申し込み・お問い合わせ ☎ **0120-135-720**

●こちらの個別相談会予約や、売却の依頼などはお電話でのみ受け付けています。

**「買いたい!売りたい!借りたい!貸したい!」**

不動産に関するお悩み、ご相談ください。

( 3大都市圏を中心に展開するネットワークで、よりスムーズな住み替えをお手伝いいたします。 )

**売却** | **購入** | **買い替え** | **査定** | **有効活用** | **相続相談**

建築士・インテリアコーディネーターによる **リフォーム個別相談会** **随時受付中**

■持ち物: 筆記用具 ■参加費: 無料

リフォームするのに、不安や疑問はつきもの。「リフォームをしたいけれど、何から始めたらいいの?」「費用はどれくらいかかるの?」など、住まいに関するお悩みをなんでもご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ ☎ **0120-117-263**

●非通知設定をされている方は、電話番号の前に「186」を入れてください。

営業時間/10:00~18:00 定休日/毎週水・木曜日

●こちらの個別相談予約はお電話でのみ受け付けています。

**お気軽にご来店ください**

**キッチン、お風呂、洗面所やトイレ、インテリアやカーテンの展示を行っています。**

“もしも”に備えて **大切な住まいの健康診断をしませんか?**

住宅診断(インスペクション) **毎月先着5名様 無料!**

※営業エリア外では診断できない場合があります。

1(月) 若返り! たるみ解消のセルフマッサージ
■13:30~15:00 ■有料:2,000円
■持ち物:フェイスタオル1枚、卓上鏡
ご自宅で簡単にできるマッサージをご紹介します。
※当日は、メイクを落としてマッサージをしています。

2(火) 真珠屋さんに習う一粒真珠のネックレス
■14:00~16:00 ■有料:3,240円
■持ち物:筆記用
あこや貝から真珠を取り出し、両脇に小さなパールをあしらった一粒真珠のパールネックレスを作ります。

4(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

4(木) バレエストレッチ
■13:30~14:30 ■有料:1,000円
■持ち物:バスタオル・飲み物
※着定になれるように
毎週木曜日開催
気持ちよくストレッチしながらバレエの動作も学びましょう。

5(金) ハロウィンのフラワーアレンジ
■10:30~12:00 ■有料:2,900円
■持ち物:ハサミ、作品を持ち帰る袋
2種類からハロウィンピックをお選びいただきアレンジしていきます。

7(日) 三谷のヨガ教室
■10:30~11:45 ■有料:1,000円
■持ち物:ヨガマットまたは大きめのタオル
運動量:★★★
隔週 日曜日開催
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。

9(火) 美・楽・膳 講座 ~女性にやさしい薬膳~
■10:30~12:00 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
温かいお茶を飲みながら、季節に合わせた養生法を気軽に聞ける講座です。

へたでいい!へたがいい!絵手紙講座
■13:30~15:30 ■有料:2,000円
■持ち物:画材(初めの方は手ぶらでお越しください)
はじめての方でも大丈夫!毎回違う題材で、楽しく学べます。

10(水) 三谷のヨガ教室
■10:30~11:45 ■有料:1,000円
■持ち物:ヨガマットまたは大きめのタオル
運動量:★★★
隔週 日曜日開催
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。

11(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

12(金) ハーバリウムコーディネーター
■10:30~12:00 ■有料:2,300円
■持ち物:筆記用具
変形ロングボトルにピンクの濃淡のお花で秋らしさをプラスして楽しみましょう。

13(土) お家スッキリ!片づけ術
■10:30~12:00 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
13:00~15:00 ■有料:2,000円
■持ち物:お部屋の写真や間取り図
※各日先着2名様限定

14(日) 「積み立てNISA」? 「iDeCo」? 「投資信託」?
■13:00~14:30 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
運用を始めようと思ってる方、運用商品選びで困っているという方は、ぜひご参加ください。

16(火) お家スッキリ!片づけ術
■10:30~12:00 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
13:00~15:00 ■有料:2,000円
■持ち物:お部屋の写真や間取り図
※各日先着2名様限定

18(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

18(木) バレエストレッチ
■13:30~14:30 ■有料:1,000円
■持ち物:バスタオル・飲み物
※着定になれるように
毎週木曜日開催
気持ちよくストレッチしながらバレエの動作も学びましょう。

19(金) 買う前に楽しくわかる!スマホ体験教室(iPhone編)
■13:00~15:00 ■有料:500円
■持ち物:筆記用具
実際に触れて体験してみませんか?操作方法・機能性、日常生活にすぐに役立つ便利なアプリの活用術などをご紹介します。

21(日) 三谷のヨガ教室
■10:30~11:45 ■有料:1,000円
■持ち物:ヨガマットまたは大きめのタオル
運動量:★★★
隔週 日曜日開催
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。

23(火) スワロフスキーで作るアクセサリ教室
■10:30~12:00 ■有料:2,000円
■持ち物:筆記用具
お好きな色・デザインで、スワロフスキーのアクセサリ作り。

24(水) 三谷のヨガ教室
■10:30~11:45 ■有料:1,000円
■持ち物:ヨガマットまたは大きめのタオル
運動量:★★★
隔週 日曜日開催
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。

25(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

26(金) 似合う色“パーソナルカラー”で素顔にセンスアップ
■10:30~12:00 ■有料:1,500円
■持ち物:薄化粧でお越しください。
個別にパーソナルカラーを診断、アドバイスします。

29(月) 大人気!「クルーズ旅行の魅力」
■13:00~14:30 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
※詳しくは本チラシ表面をご覧ください。
プリンセス・クルーズ ジャパンオフィス 福岡 剛史

30(火) 簡単に使えて、あなたらしくなる色と星読み講座 ~美と健康編~
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:筆記用具
自分自身の持っている生まれた本来の強み(個性)を知ろう!

1(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

4(日) 三谷のヨガ教室
■10:30~11:45 ■有料:1,000円
■持ち物:ヨガマットまたは大きめのタオル
運動量:★★★
隔週 日曜日開催
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。

5(月) 美・楽・膳 講座 ~女性にやさしい薬膳~
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:筆記用具
五臓編 腎
温かいお茶を飲みながら、季節に合わせた養生法を気軽に聞ける講座です。

5(月) 若返り!たるみ解消のセルフマッサージ
■13:30~15:00 ■有料:2,000円
■持ち物:フェイスタオル1枚、卓上鏡
ご自宅で簡単にできるマッサージをご紹介します。

6(火) 中級者向けスマホ体感教室(Android編)
■10:30~12:30/14:30~16:30 ■有料:各500円
■持ち物:筆記用具
検索やカメラ機能などの標準アプリを使いこなしてスマホマスターを目指しましょう!

8(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

9(金) フラワークリスマスツリー
■10:30~12:00 ■有料:2,900円
■持ち物:ハサミ、作品を持ち帰る袋
華やかなクリスマスツリーを作りませんか?

10(土) お家スッキリ!片づけ術
■10:30~12:00 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
13:00~15:00 ■有料:2,000円
■持ち物:お部屋の写真や間取り図
※各日先着2名様限定

11(日) 美・楽・膳 講座 ~女性にやさしい薬膳~
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:筆記用具
季節編 冬
温かいお茶を飲みながら、季節に合わせた養生法を気軽に聞ける講座です。

12(月) 真珠屋さんに習うパールアレンジネックレス
■14:00~16:00 ■有料:3,780円
■持ち物:筆記用具
お好みの長さやパールの大きさをとお選びいただき、ご自分にぴったりのネックレスを作ります。

13(火) お家スッキリ!片づけ術
■10:30~12:00 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
13:30~15:30 ■有料:2,000円
■持ち物:画材(初めの方は手ぶらでお越しください)

14(水) 三谷のヨガ教室
■10:30~11:45 ■有料:1,000円
■持ち物:ヨガマットまたは大きめのタオル
運動量:★★★
隔週 日曜日開催
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。

15(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

17(土) ハーバリウムコーディネーター
■10:30~12:00 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
13:00~14:30 ■有料:2,300円
■持ち物:お部屋の写真や間取り図
※各日先着2名様限定

18(日) 不動産個別相談
■10:00~17:00 ■参加費:無料
■持ち物:筆記用具
※詳しくは本チラシ表面をご覧ください。
近畿税理士会所属税理士 林 典男

20(火) 簡単に使えて、あなたらしくなる色と星読み講座 ~美と健康編~
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:筆記用具
自分自身の持っている生まれた本来の強み(個性)を知ろう!

21(水) 脳を活性化!やさしい音読講座
■14:00~16:00 ■有料:2,268円
■持ち物:筆記用具
発声・表現力を身につけ、心地よい声と豊かなことばで美しい日本語を話しましょう。

22(木) 60歳からの近鉄スマイル体操教室
■10:30~12:00 ■有料:1,000円
■持ち物:タオル・飲み物・運動できる服装、靴
※無料体験は新規の方に限ります。

26(月) サンキャッチャーを作って運氣アップ!
■10:30~12:00 ■有料:3,000円
■持ち物:筆記用具
スワロフスキービーズとパワーストーンを使って、あなただけのサンキャッチャーを作りましょう。

27(火) 美姿勢ウォーキングセミナー
■10:30~12:00 ■有料:500円
■持ち物:筆記用具
実際に触れて体験してみませんか?操作方法・機能性、日常生活にすぐに役立つ便利なアプリの活用術などをご紹介します。

29(木) バレエストレッチ
■13:30~14:30 ■有料:1,000円
■持ち物:バスタオル・飲み物
※着定になれるように
毎週木曜日開催
気持ちよくストレッチしながらバレエの動作も学びましょう。

28(水) 三谷のヨガ教室
■10:30~11:45 ■有料:1,000円
■持ち物:ヨガマットまたは大きめのタオル
運動量:★★★
隔週 日曜日開催
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。

29(木) 骨格診断+α あなたに似合うファッションスタイル
■10:30~12:00 ■有料:1,500円
■持ち物:筆記用具
注目の骨格診断を個別に診断して、あなたに似合うファッションスタイルをアドバイスします。

30(金) 似合う色“パーソナルカラー”で素顔にセンスアップ
■10:30~12:00 ■有料:1,500円
■持ち物:薄化粧でお越しください。
個別にパーソナルカラーを診断、アドバイスします。