

住まいと暮らしについて考える



いつまでも
若々しく

日本メークアップアカデミー認定講師
管理栄養士 杉井 千晶

セミナー「肌は若返る」

4/16 (火) 13:30～15:00
5/20 (月) 10:30～12:00

身体の内面と外面の両方向からアプローチして肌を若返らせましょう。マッサージの方法もデモンストレーションでお伝えします。

お肌に良い習慣を見直そう。

- お肌と食生活の密接な関係
- お肌のためのリラクゼーション方法
- お風呂でゆったり心身共にくつろいで、マッサージ

■持ち物:筆記用具

先着順 各30名様 | 参加費:各1,000円

NEWingからのご案内

- お風呂のリフォーム
- ミストカワックのすすめ

当日ご提案させていただきます。




当社施工例

住まいと暮らしについて考える



アロマで
イキイキ

看護師
大阪樟蔭女子大学 非常勤講師
アイブレー・セラピストアカデミー主宰
見谷 貴代

脳はイキイキ ～アロマのマッサージで認知症予防～

4/17 (水) 10:30～12:00
5/31 (金) 13:00～14:30

家族のため、自分のためにアロマの香りやマッサージで脳をイキイキさせましょう。

ストレスの脳への影響や、認知症予防の香り、明日からできる「脳イキイキ生活」についてのセミナーとハンドマッサージの実習つきです。

■持ち物:筆記用具、フェイスタオル1枚

先着順 各30名様 | 参加費:各1,000円

近鉄スマイルライフからのご案内

介護職員初任者研修 受講修了後、介護職員としてお仕事ができます！

■受講期間/2019年5月9日～6月27日 毎週月・木曜日に開講
■会場/奈良市あやめ池北2-1-1

お気軽にご連絡ください。
受講料等ご案内いたします。

受講生募集

【お申込・資料請求先】近鉄スマイルライフ株式会社 生活サポート事業部 TEL.0742-53-3520 受付時間9:00～17:00

住まいと暮らしの
ぷらっとHOME

セミナーのご案内

3月20日 (水) 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

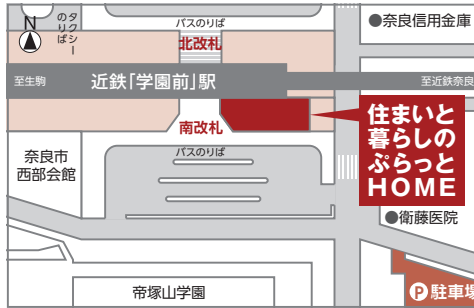
パソコン・スマホからかんたんご予約♪

「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



●奈良信用金庫 ●近鉄奈良駅 ●近鉄奈良駅南改札 ●住まいと暮らしのぷらっとHOME ●衛生院 ●帝塚山学園 ●駐車場

住まいと暮らしについて考える



ご好評につき
毎月開講！

自然派農産物もか 下川 麻紀

楽しい家庭菜園セミナー

季節に合わせて植えるもの、栽培の仕方を勉強しましょう。収穫した作物の調理方法もお教えします。

4/22 (月) 13:30～14:30
夏野菜の苗の植え方:セミナー編
☆住まいと暮らしのぷらっとHOMEで行います

■持ち物:筆記用具

先着順 30名様 | 参加費:1,000円

5/20 (月) 13:30～15:00
夏野菜の苗の植え方:実践編
☆近鉄 楽・元気ファーム現地で行います

■持ち物:手袋(先がナイロンのもの)、汚れても良い靴、タオル

※天候により中止になる場合がございます。中止の場合は開催日前週の日曜日にご連絡いたします。

先着順 20名様 | 参加費:1,500円

近鉄不動産からのご案内

近鉄 楽・元気ファーム 北登美ヶ丘

農具・肥料・水道使い放題！菜園アドバイザー無料相談！

貸し菜園問い合わせ先… 近鉄不動産株式会社 アセット事業本部 PM事業部 東生駒事務所 〒630-0212 生駒市辻町763番地の1 TEL.0743-74-2225 10:00～17:00(土・日・祝 定休)

利用者募集

住まいと暮らしについて考える



NEW
新講座

ぷらっとHOMEセミナー
人気講師
北谷先生の
お片付け新シリーズ！

整理収納アドバイザー 北谷 有美

住まいと暮らしを豊かにするためのお片付け

4/6 (土) 14:00～15:30 住み替え準備編
5/11 (土) 14:00～15:30 リフォーム準備編

ライフスタイル・家族構成の変化で住まいや暮らしを見直したいという方のためのセミナーです。「コンパクトな住居に住み替えたいけれど、荷物が多い。」「住みやすくリフォームしたいけれど、どう整理したら良いかわからない。」など、住み替え、リフォームの準備とその後の収納術をお伝えします。今すぐという方だけでなく、近い将来検討したい方もぜひご参加ください。

■持ち物:筆記用具

先着順 各30名様 | 参加無料

【ご予約・お問い合わせ】

●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。

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)

Facebook・Instagramはじめました！

セミナーの様子や情報を発信しています。

Facebookはこちら▶

Instagramはこちら▶

ご予約の際にご一読ください。

●予約されずお越し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。

※予約受付締切は開催日を含む3日前の正午までです。ただし月・火曜日のセミナーに関しては、開催日前週金曜日の正午までとします。

※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。 ※当日キャンセルを繰り返される方は、参加受付をお断りさせていただきます。

住まいと暮らしについて考える



住まいを
バリューアップ

シニア向けリフォーム&リバースモーゲージ型住宅ローン

5/18 (土) 13:30～15:00

ライフスタイルにあった住まいをとリフォームをお考えの方に、全体の流れや進め方をわかりやすくお伝えします。さらに、思い入れのある自宅を「資産」として活かし、セカンドライフをサポートする「リバースモーゲージ型住宅ローン」をご紹介します。

こんな方に向いています！

- 古くなった自宅をリフォームしたい。
- 子供が独立し、広い住宅が不要となったので、住宅を減築したい。
- 子世帯の子育て支援のために、近所に住み替えたい。
- 年金収入のみとなったため、毎月の住宅ローンの支払額を減らしたい。
- 将来への備えとして、手持資金は多く残した上で、新たな住宅を取得したい。など

■持ち物:筆記用具

所要時間 1時間30分

- リフォームセミナー …………… 30分
- リバースモーゲージ型住宅ローンセミナー …… 60分
- 個別相談(自由参加) …………… 30分

※どちらか片方みのセミナー参加は不可
全員が全てのスケジュールに参加していただきます。
※セミナー終了後、アンケートと引き換えに特典をお渡しいたします。

参加特典

※1組につき引換券は1組限りとなります。

ハルカス300
当日券引換券
プレゼント
(展望台)
(1組2枚)

先着順 30名様 | 参加無料

セミナー担当

リフォーム
近鉄不動産(株)ハウジング事業本部 ニューイング事業部
リバースモーゲージ型住宅ローン
独立行政法人 住宅金融支援機構

近鉄の仲介

学園前営業所

住まいと暮らしのぷらっとHOME常設窓口

—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—

近鉄のリフォーム
NEWing
ニューイング学園前

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

不動産税務に関する個別相談会

4/21 (日)・5/12 (日)

■10:00～17:00 ■持ち物:筆記用具 ■参加費:無料

1組様1時間の完全予約制の個別相談会です。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

●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。
●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。

0120-135-720

営業時間/9:30～18:20
定休日/毎週水・木曜日

“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!

リフォームアドバイザー・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

※不在の場合もございますので必ず予約をお願いします。

■持ち物:筆記用具 ■参加費:無料

リフォームをするのに、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、住まいに関する悩みをなんでもご相談ください。

●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。
●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。

0120-117-263

営業時間/10:00～18:00
定休日/毎週水・木曜日

KOBA式体幹☆バランス

※キッズ編、ジュニア編は保護者の方の送迎をお願いします。
またレッスン中は、保護者の方に見学頂くスペースをご用意しています。

4/3・17(水)、5/15・29(水)
◎17:00～18:00

参加費 各1,000円

ゴルフアーク編
どんなスポーツでも体幹が大切。
体幹を鍛えて体の軸を安定させ、
ブレないフォームでスコアアップを目指しましょう！
■持ち物：運動できる服装・飲み物・タオル



5/15(水) ◎16:00～16:45

キッズ編【対象年齢：3歳(年少)～5歳(年長)】
成長段階のうちに体幹を鍛えることで、
運動能力の向上やケガをしにくいカラダを目指します。

新企画につき
参加費 無料

5/15・29(水) ◎18:15～19:00

ジュニア編【対象年齢：小学校1年生～小学校4年生】
ゴールデンエイジ期に多くの神経回路をつくり、
スポーツ競技に必要なカラダの土台作りをします。

■持ち物：運動できる服装・飲み物・タオル



KOBA式体幹☆バランスマスターライセンス認定トレーナー&競技別ゴルフライセンストレーナー YUKI

三谷のヨガ教室

参加費 各1,000円

4/9・23(火)、5/7・21(火)
◎19:00～20:00 運動量★★

1日の疲れをアロマと落ち着いた照明の空間で癒す60分。

4/10・24(水)、5/8・22(水)
◎[午前]10:30～11:45 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。

◎[午後]13:00～14:15 運動量★★★
ダイナミックに体を動かします。

4/14(日)、5/12・26(日)
◎[午前]10:30～11:45 運動量★★★
ストレスにより固まった身体を、
優しい呼吸と共にときほぐしていきます。

◎[午後]13:00～14:15 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。

■持ち物：飲み物・タオル

好きな日時に
1回から
参加できます。
お気軽にどうぞ！



SAKTI SHANTI主催 ヨガ講師
三谷 友希

60歳からの
近鉄スマイル体操教室

参加費 各1,000円

4/4・11・18・25(木)、5/9・16・23・30(木)
◎10:30～12:00

無料体験受付中!!
※無料体験は新規の方に限ります。

いろいろなツールを使い動きやすい体を獲得！
体を使った脳トレで笑い、
脳と筋肉のコミュニケーション力をUPしましょう！
■持ち物：動きやすい服装・靴・飲み物



健康運動指導士
JCCAアドバンスドトレーナー
喜多川 美也

協賛：近鉄スマイルライフ株式会社

バレエストレッチ

参加費 各1,000円

4/4・11・18・25(木)
5/9・16・23(木)
◎13:30～14:30

バレエの要素を取り入れたストレッチクラスです。
普段からだを動かすことのない方にもおすすめの
優しいストレッチなので、無理なく体をほぐせます。

■持ち物：飲み物
※着足になれるように



麻美/バレエ講師
岩井 万葉

美・楽・膳 講座

参加費 各1,000円

温かいお茶を飲みながら、
季節に合わせた食養生法を気軽に聞ける講座です。

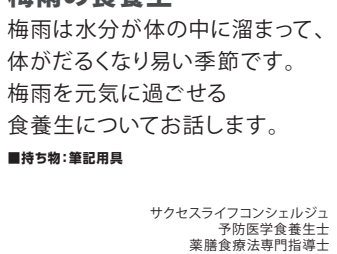
4/23(火) ◎10:30～12:00

体質別薬膳
気・血・水の状態から体質を説明し、
体質に合わせた食養生についてお話しします。

5/28(火) ◎10:30～12:00

梅雨の食養生
梅雨は水分が体の中に溜まって、
体がだるくなり易い季節です。
梅雨を元気に過ごせる
食養生についてお話しします。

■持ち物：筆記用具



サクセスライフコンシェルジュ
予防医学食養生士
薬膳食療法専門指導士
古谷 友利子

ハーバリウムコーディネート

参加費 各2,300円

4/19(金) ◎10:30～12:00

ボールペン
人気の可愛いくておしゃれな
ハーバリウムボールペン。
色違いで2本作りましょう。
※ギフトBOX付き。
■持ち物：筆記用具

5/17(金) ◎10:30～12:00

ロングボトル
ロングボトルに
違う色のオイルで
二層のハーバリウムを
作りましょう。
※他の色もご用意しています。
■持ち物：筆記用具



あすか倶楽部主宰 ハーバリウムコーディネーター 竹田 朝代

絵手紙講座

参加費 各2,000円

4/9(火)
◎13:30～15:30

4月の題材
〈ピーマン・イチゴケーキ〉
ピーマンのヘタって
五角形？六角形？
よく見て描きましょう。
■持ち物：のり
(初めての方は手ぶらで
お越しください)

5/14(火)
◎13:30～15:30

5月の題材
〈アスパラ・風船〉
アスパラの先って
どうなっているか
ご存知ですか？
楽しく観察しましょう。
■持ち物：両面テープ・ハサミ
(初めての方は手ぶらで
お越しください)



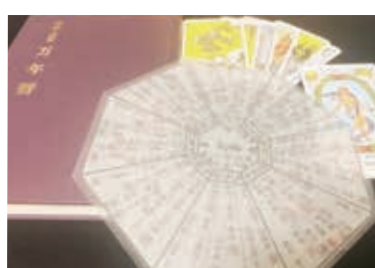
日本絵手紙協会公認講師 曾我 匡子

誰でも簡単に活用できる
占い

参加費 1,000円

5/21(火) ◎10:30～12:00

数秘術編
あなたの個性や体質も生年月日に
隠れた数字で読み解ける数秘術。
ぜひご体感ください。
■持ち物：筆記用具



絵本セラピスト協会 絵本セラピスト
色彩心理カウンセラー 占術師
真美愛

フラワーアレンジメント

4/12(金) ◎10:30～12:00 参加費 2,700円

スプリングリース
お部屋やドアをリースで
オシャレに飾りませんか？
プリザーブドフラワーの
ローズとりんご、小花で
自由にアレンジして
いただきます。
※ローズはピンクも
ご用意しています。
■持ち物：ハサミ、作品を持ち帰る袋

5/10(金) ◎10:30～12:00 参加費 3,200円

花束
花束でお部屋を
華やかに飾りませんか？
そのまま飾っても、
カゴや花瓶に
飾ってもいいですよ。
母の日のプレゼントにも
最適です。
※様々な色違いもご用意しています。
■持ち物：ハサミ、作品を持ち帰る袋



サイズ：縦28cm 横21cm
フラワージュエリー ローズ♥ジュシ主宰 山田 有紀子

大人の塗り絵教室

参加費 各1,500円

4/23(火) ◎13:00～15:00

5/24(金) ◎10:30～12:30

講師オリジナルの
塗り絵テキストを使って、
楽しく大人の塗り絵を
始めてみませんか？
■持ち物：大人用色鉛筆
(初めての方は手ぶらで
お越しください)



サクラクレパス認定
大人の塗り絵講師
登内 敬子

脳を活性化
やさしい音読教室

参加費 2,268円

4/17(水) ◎14:00～16:00

しっかり声を出していますか！？
文学作品や詩、民話などを音読をすることで、
脳に刺激を与えましょう。
■持ち物：筆記用具



日本朗読検定協会
認定プロフェッサー
おうえ さちこ

協賛：近鉄文化サロン奈良

BEAUTY

美容・服飾

似合う色で
素敵にセンスアップ！

～もうタンスのこやしは増やさない～

参加費 1,500円

4/26(金) ◎10:30～12:00

個別にパーソナルカラーを診断し、
あなたに似合う色をアドバイスします。
さらに、タンスのこやしを増やさない
カラー術を伝授。
■持ち物：薄化粧でお越しください。



(社) 国際カラープロフェッショナル協会代表理事 二宮 恵理子

骨格診断+α
あなたに似合う
ファッションスタイル

参加費 1,500円

5/31(金) ◎10:30～12:00

今注目の骨格診断3タイプ
(ストレート・ウェーブ・ナチュラル)
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。
■持ち物：筆記用具



(社) 国際カラープロフェッショナル協会代表理事 二宮 恵理子

LIVING

暮らし

お家スッキリ！片づけ術

4/9(火)、5/7(火)
◎10:30～12:00

参加費 無料

4月のテーマ〈寝室〉
5月のテーマ〈浴室・水廻り〉
お家の片付けで悩んでいませんか？
毎月テーマに沿って片付け
のポイントや考え方を紹介しま
す。気になっていたお部屋をス
ッキリさせることで、快適で心豊
かな暮らしを手に入れましょう。
■持ち物：筆記用具

5/7(火)
◎13:00～15:00

参加費 2,000円

個別相談
基礎編終了後、個別で具体的
にアドバイスします。
■持ち物：お部屋の
写真や間取り図
※先着2名様限定



整理収納アドバイザー 北谷 有美

SMARTPHONE

スマートフォン

シニアのための
スマートフォン体験教室

参加費 無料

5/21(火) ◎13:30～15:30

シンプルスマホ編【Android】
「使ってみたいけど、使いこなせるか不安だな・・・」と
思われているシニアの方。
購入前に体験してみませんか？
電話・メール・カメラ・インターネット検索や、
乗り換え案内・料理・お店探し等の
便利アプリの楽しみ方をご紹介します。
※当日は貸出機をご用意しています。(台数に上限あり)
※セミナーの最少催行人数は5名です。
■持ち物：筆記用具



協賛：近鉄ケーブルネットワーク株式会社 SoftBankスマホアドバイザー

初級者向け
体感スマホ教室

参加費 無料

4/5(金)、5/29(水)
◎10:30～12:30・14:30～16:30

文字入力編【Android】
◆スマートフォンとは！？
実際にスマホに触れてみよう！
メモ帳アプリを使用した文字入力を中心とした内容です。
スマホ購入前の方も是非ご参加ください！
※当日は貸出機をご用意しています。(台数に上限あり)
※セミナーの最少催行人数は5名です。
■持ち物：筆記用具



auショップ生駒 携帯電話アドバイザー
浦尾 飛風

協賛：近鉄ケーブルネットワーク株式会社

マネーセミナー

参加費 無料

5/19(日) ◎10:30～12:00

運用商品のメリット・デメリットを知ろう
iDeCoや積立NISAなど、どれを選べばいいかわからないとい
う方必見！それぞれの商品についてわかりやすく解説します。
■持ち物：筆記用具



ファイナンシャルプランナー
和田 均

協賛：近鉄保険サービス株式会社

4月	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3 ●KOBAS式体幹ゴルフ/ 17:00～18:00	4 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00 ●バレエストレッチ/ 13:30～14:30	5 ●体感スマホ教室/ 10:30～12:30 ●体感スマホ教室/ 14:30～16:30	6 ●お片づけ住み替え/ 14:00～15:30
7		8	9 ●お片づけ基礎/ 10:30～12:00 ●絵手紙講座/ 13:30～15:30 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 19:00～20:00	10 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 10:30～11:45 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 13:00～14:15	11 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00 ●バレエストレッチ/ 13:30～14:30	12 ●フラワーアレンジ/ 10:30～12:00	13
14	●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 10:30～11:45 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 13:00～14:15	15	16 ●肌は若返る/ 13:30～15:00	17 ●脳はイキイキ/ 10:30～12:00 ●音読講座/ 14:00～16:00 ●KOBAS式体幹ゴルフ/ 17:00～18:00	18 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00 ●バレエストレッチ/ 13:30～14:30	19 ●ハーバリウム/ 10:30～12:00	20
21	●不動産税務個別相談会/ 10:00～17:00	22 ●家庭菜園セミナー/ 13:30～14:30	23 ●美・楽・膳講座/ 10:30～12:00 ●大人の塗り絵/ 13:30～15:00 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 19:00～20:00	24 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 10:30～11:45 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 13:00～14:15	25 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00 ●バレエストレッチ/ 13:30～14:30	26 ●パーソナルカラー/ 10:30～12:00	27
28		29	30				

5月	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3	4
5		6	7 ●お片づけ基礎/ 10:30～12:00 ●お片づけ個別相談/ 13:00～15:00 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 19:00～20:00	8 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 10:30～11:45 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 13:00～14:15	9 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00 ●バレエストレッチ/ 13:30～14:30	10 ●フラワーアレンジ/ 10:30～12:00	11 ●お片づけリフォーム/ 14:00～15:30
12	●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 10:30～11:45 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 13:00～14:15 ●不動産税務個別相談会/ 10:00～17:00	13	14 ●絵手紙講座/ 13:30～15:30	15 ●KOBAS式体幹キッズ/ 16:00～16:45 ●KOBAS式体幹ゴルフ/ 17:00～18:00 ●KOBAS式体幹ジュニア/ 18:15～19:00	16 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00 ●バレエストレッチ/ 13:30～14:30	17 ●ハーバリウム/ 10:30～12:00	18 ●リフォーム&リバースモーグー/ 13:30～15:00
19	●マネーセミナー/ 10:30～12:00	20 ●肌は若返る/ 10:30～12:00 ●家庭菜園セミナー/ 13:30～15:00	21 ●占術講座/ 10:30～12:00 ●スマートフォン体験教室/ 13:30～15:30 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 19:00～20:00	22 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 10:30～11:45 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 13:00～14:15	23 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00 ●バレエストレッチ/ 13:30～14:30	24 ●大人の塗り絵/ 10:30～12:30	25
26	●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 10:30～11:45 ●三谷のヨガ教室 運動量:★★★ / 13:00～14:15	27	28 ●美・楽・膳講座/ 10:30～12:00	29 ●体感スマホ教室/ 10:30～12:30 ●体感スマホ教室/ 14:30～16:30 ●KOBAS式体幹ゴルフ/ 17:00～18:00 ●KOBAS式体幹ジュニア/ 18:15～19:00	30 ●スマイル体操教室/ 10:30～12:00	31 ●骨格診断/ 10:30～12:00 ●脳はイキイキ/ 13:00～14:30	