

# 健康な私づくりの講座

日々のストレスや疲れを消散して、心身ともにいつもリラックス。年齢を重ねても、いつまでも健康美を保ち続けたい方へ。

H29.5 発行

## ●健康(健康促進)

近鉄文化サロン奈良

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料						
<b>新講座</b>  鍼灸師が教える 女性のための 経絡ストレッチ	鍼灸師 ヨガインストラクター 中森 万美子	東洋医学の考えを基に、身体の経絡の流れを整え巡りの良い身体づくりを目指します。穏やかな動きなので運動経験の少ない方やシニア世代の方にもお勧めです。食養生やツボなど東洋医学の豆知識も学べます。(期間:3ヵ月) ※見学不可	第2・4(日) 10:00~11:00 ※9月の授業日は 17日・24日となります。	月2回 3ヵ月 13,608円 ※入会月 7月、10月 ※振替不可						
緩和アロマ・ マッサージ	アイグレーセラピスト アカデミー主宰 見谷 貴代 講師 岡野 章江	マシュマロタッチ <sup>®</sup> な緩和アロマは医療や介護専門に開発されアメリカの医師の監修を受けた技術です。病院や高齢者施設で経験豊富な講師が介護に役立つ香りの使い方やコミュニケーションとして使えるハンドマッサージをお教えます。香りやタッチがなぜ、いいのかわかり介護や看護に活かされます。(期間:3ヵ月) <table border="1" data-bbox="539 745 1002 987"> <tr> <td>1回目</td> <td>介護に使えるマシュマロタッチ<sup>®</sup>な緩和アロマ・ハンドマッサージ体験(ハンドマッサージは毎回行います)</td> </tr> <tr> <td>2回目</td> <td>香りで簡単!認知症チェック 認知症と香りの関係のお話とアロマの香りつき入浴剤作り</td> </tr> <tr> <td>3回目</td> <td>介護ストレスを減らす! 緩和アロマの呼吸法とお好きなアロマの香りでスプレー作り</td> </tr> </table>	1回目	介護に使えるマシュマロタッチ <sup>®</sup> な緩和アロマ・ハンドマッサージ体験(ハンドマッサージは毎回行います)	2回目	香りで簡単!認知症チェック 認知症と香りの関係のお話とアロマの香りつき入浴剤作り	3回目	介護ストレスを減らす! 緩和アロマの呼吸法とお好きなアロマの香りでスプレー作り	第1(土) 13:30~15:30	全3回 3ヵ月 9,720円 ※材料費込み ※入会月 7月、10月 ※振替不可
1回目	介護に使えるマシュマロタッチ <sup>®</sup> な緩和アロマ・ハンドマッサージ体験(ハンドマッサージは毎回行います)									
2回目	香りで簡単!認知症チェック 認知症と香りの関係のお話とアロマの香りつき入浴剤作り									
3回目	介護ストレスを減らす! 緩和アロマの呼吸法とお好きなアロマの香りでスプレー作り									
<b>新講座</b>  ~心と身体のリラックス~ 癒しの デトックスヨガ	ヒーリングサロン Growly Tree主宰 Shantiti yoga studio 所属 まり	普段忙しい中にご自身を癒すヨガ習慣を取り入れませんか?ゆったり動いて、こころとカラダをゆるめることで、デトックスしていきます。肩こり・腰痛・ダイエットなどいろんな不調が整ってきます。楽しいスペシャルな癒し時間をお届けします。 ■体験レッスン 受講料=1,188円	第2・4(日) 16:00~17:30	月2回 3ヵ月 12,960円						
視力向上ヨガ	ヨガ教室マダムフキ専属講師 視力向上ヨガインストラクター 大塚 真佐子	目の経路に効かせるストレッチを中心に身体全体をほぐしていきます。気分もスッキリし、肩こりや腰痛にも効果があります。 ■体験レッスン 受講料=1,620円	第2・4(金) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 10,368円						
健康ヨガ	国際ヨガ協会総師範 谷村 多香 国際ヨガ協会トレーナー 吉川 京子 瓦谷 和子	日本ではいろいろなヨガが行われていますが、老若男女それぞれが動きやすく、わかりやすく、ゆっくりと理解出来るヨガです。今持っている筋肉を動かしながら、身体の気持ち良さを味わってみませんか。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(月) 10:15~11:45 13:00~14:30 15:00~16:30 (木) 10:00~11:30 11:30~13:00	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 9回 16,524円 12回 20,217円						
〈フィットネスクラブ ティップネス〉 足腰しっかり ロコモ体操	ティップネス 介護予防運動 指導員	60歳以上の方を対象として、転倒予防を目的としたクラスです。(大阪市立大学との共同研究で効果が実証されたプログラム)自分の足でいつまでも元気に生活できるよう足腰を支える筋肉の機能向上を目指します。いすを使用して運動しますので、立位が不安な方も安心してご参加ください。	第2・4(火) 10:30~11:30	月2回 3ヵ月 9,720円						

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに、ご入金の手続きをお済ませください。

**新講座** …7月から新設の講座です。

**新講座** …4月から新設の講座です。



…女性のみ受講できる講座です。

### フリーチケットシステム

あなたのご都合に合わせてお好きな曜日・時間をご自由を選んで受講していただけます。チケットは発行日から指定期間有効です。フリーチケットの再発行および受講料のご返金はできません。

※受講料のほかに材料費などを頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

※カリキュラムは変更する場合がございます。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

●健康(健康促進)

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料												
～若返り体操～ ラフィーラ	「医療体操」著者 ラフィーラ考案者 <b>大原 寿美</b> 監修 ラフィーラ インストラクター <b>内海 孝子</b>	ゆったりとした呼吸に合わせて、無理なく無駄なく全身をケアする体操です。日常使わない身体の部分を十分に動かすことで全身のコリや痛みを解消し、リフレッシュし、若返る身体を実感して頂きます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(火) 13:00～14:00	月2回 3ヵ月 11,664円 ※初回のみテキスト代 1,296円別途												
<b>新講座</b> ～接骨院院長が教える～ KOBAT式体幹・ バランス トレーニング	柔道整復師 KOBAT式体幹 バランスマスタートレーナー <b>庄 映二</b>	KOBATレとはリハビリを目的として考案されたもので、カラダにやさしくどなたでも参加できるトレーニングです。普段使われていない筋肉を覚醒させる事で、ケガの予防、ロコモ予防、ダイエットに繋がります。	第2・4(金) 16:00～18:00	月2回 3ヵ月 13,608円 ※初回のみチューブ代 1,080円別途												
<b>新講座</b> やさしく始める 骨盤底筋群& 体幹トレーニング	JCCAアドバンストレーナー 認定ひめトレインストラクター <b>佐野 薫</b>	「忙しくても疲れないカラダ作り」をテーマに、今人気のひめトレ(骨盤底筋群エクササイズ)と体幹トレーニングをベースに伝えます。カラダを本来あるべき状態に戻す体幹トレーニングは、美しいスタイルを獲得・維持するのに効果的です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(月) 10:30～11:30	月2回 3ヵ月 16,848円												
 整体師の 姿勢・骨盤改善 エクササイズ	整体師 日本肥満予防健康管理士 認定講師 元日本ウェルネス専門学校講師 <b>山内 よしこ</b>	正しい姿勢を意識しながら痛みのでない身体作りを目指します。腰痛・膝痛・尿モレ・お顔のタルミなど毎回テーマを決め気になる部分をトータルにサポートしていきます。(個別骨盤チェックあり) <table border="1" data-bbox="539 1093 1002 1305"> <tr> <td>4/15(土)</td> <td>骨盤矯正 ぽっこりお腹改善エクササイズ</td> </tr> <tr> <td>5/20(土)</td> <td>足つぼ棒を使って冷え予防エクササイズ</td> </tr> <tr> <td>6/17(土)</td> <td>免疫力を高め代謝アップエクササイズ</td> </tr> <tr> <td>7/15(土)</td> <td>骨盤矯正 下半身シェイプアップエクササイズ</td> </tr> <tr> <td>8/19(土)</td> <td>骨盤矯正 二の腕タルミ改善エクササイズ</td> </tr> <tr> <td>9/16(土)</td> <td>腸マッサージと尿モレ予防改善エクササイズ</td> </tr> </table> ■体験レッスン 受講料=2,700円	4/15(土)	骨盤矯正 ぽっこりお腹改善エクササイズ	5/20(土)	足つぼ棒を使って冷え予防エクササイズ	6/17(土)	免疫力を高め代謝アップエクササイズ	7/15(土)	骨盤矯正 下半身シェイプアップエクササイズ	8/19(土)	骨盤矯正 二の腕タルミ改善エクササイズ	9/16(土)	腸マッサージと尿モレ予防改善エクササイズ	第3(土) 10:30～11:45	月1回 3ヵ月 9,720円 ※振替不可
4/15(土)	骨盤矯正 ぽっこりお腹改善エクササイズ															
5/20(土)	足つぼ棒を使って冷え予防エクササイズ															
6/17(土)	免疫力を高め代謝アップエクササイズ															
7/15(土)	骨盤矯正 下半身シェイプアップエクササイズ															
8/19(土)	骨盤矯正 二の腕タルミ改善エクササイズ															
9/16(土)	腸マッサージと尿モレ予防改善エクササイズ															
～心と身体のリラックス～ ゆる体操 <b>〈初級〉</b>	日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員中級 <b>中田 ひろこ</b>	身体を優しくさすったり軽くゆすりながら全身のコリが取れていく、簡単で気持ちいい体操です。運動が苦手な方でも大丈夫。全身の血行を良くし、新陳代謝を高め、姿勢も良くなります。 〈中級は初級で1年以上学んだ方が対象です。〉 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・2・3(金) 13:00～14:10	月3回 3ヵ月 19,440円												
<b>〈中級〉</b>			第1・2・3(金) 14:20～15:30	月3回 3ヵ月 20,412円												
身体の 「歪み」を正す 操体法	操体バランス協会 代表 <b>東口 華代</b> <b>中島 秀代</b>	身体の歪みを解消し、足・腰の痛みや身体のむくみ・冷え性等を改善しましょう。呼吸に合わせて痛みのない楽な動きで、身体のバランスを調整し、免疫力を高め姿勢をよくしていきます。肌の血行や新陳代謝にも効果的です。日常生活を楽しく笑顔で過ごせるようにしましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(土) 10:30～11:45	月2回 3ヵ月 10,368円												

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに、ご入金の手続きをお済ませください。

**新講座** …7月から新設の講座です。

**新講座** …4月から新設の講座です。



…女性のみ受講できる講座です。

※受講料のほかに材料費などを頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

※カリキュラムは変更する場合がございます。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

# 入会と受講のご案内

## 入会 申込

### 近鉄文化サロンの会員になるためには

「気になる」、「一度挑戦してみたかった」など始めてみたい講座が決まれば、さあ入会の手続きです。

入会金5,400円(税込)でご入会いただけます。会員資格の有効期限は入会日から3年間です。期間中は無料で更新手続きができます。



## 入会 特典

### ご入会にはこんな割引が

満65歳以上の方は、入会金が無料です。健康保険証など年齢を証明できるものをご提示ください。

外務部お得意さま、KIPSクレジットカード会員さま、近鉄友の会会員さまは入会金が無料です。

中学生までの方は入会金が無料になります。高校生以上の学生の方は、入会金が半額の2,700円(税込)になります。

近鉄文化サロン会員のご家族さまは、入会金が半額の2,700円(税込)になります。

同時に5名さま以上ご入会いただきますと、入会金がおひとりさま3,240円(税込)になります。

## 受講 申込

### いよいよ受講のお申し込み

ご希望の講座が開設されている各近鉄文化サロン受付にて受講の手続きをお済ませください。

受講申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、会員証を添えてお申し込みください。

会員の資格有効期間中、何講座でも複数の講座を受講いただけます。

講座により一定の資格要件が必要な場合があります。

各講座とも定員になり次第、締め切らせていただきます。ただし定員に満たない

場合や講師の都合などにより、講座を中止させていただくことがあります。ご了承ください。

1日・短期講習会を除き、受講は会員さまに限らせていただきます。



## 支払 方法

### 受講料などのお支払い方法は

現金のほか、KIPSクレジットカード(DC、三井住友、JCB、UC、MUFG、JMB)、近鉄クレジットカード、各種クレジットカード、近鉄グループ商品券、近鉄百貨店ギフトカード、全国百貨店共通商品券、近鉄友の会会員証カードおよびお買物券、カルチャーチケット(近鉄文化サロンご利用券)がご利用いただけます。

お支払いには、コンビニ振込がご利用いただけます(振込手数料別途)。

詳しくは、お申込み時にご確認ください。



## 会員 特典

### 会員さまにはこんな特典が

お買物、お食事、エンターテインメントなど各種特典がございます。

ご利用の際は、会員証をご提示ください。

年2回(6・12月)近鉄百貨店各店でのお買物優待券(5%引)を発行いたします。一部除外品あり

天王寺都ホテルの一般宿泊の基本料金を10%引きさせていただきます。

月日亭(奈良春日奥山)での食事、宿泊代(基本料金を10%引きさせていただきます)。

月日亭(難波店・天王寺店・近鉄奈良駅前店・西大寺サンワシティ店・生駒店・橿原店)での飲食代を5%引きさせていただきます。

日替りのサービスメニューは除きます。

月日亭(上本町店)ソフトドリンク1杯無料サービス。

会員証1枚につき2名さままでのご利用となります。

橿原観光ホテル(婚礼披露宴は除く)の各店での飲食代を5%引きさせていただきます。

アサヒビアカラー(アベノセンタービル地下1階)での飲食代を10%引きさせていただきます。(ただし上限1万円)

きんえいチェーンの映画館(あべのアポロシネマ)で、一般割引料金(当日券の200円引)でご覧いただけます。

会員様と同伴者1名様割引とさせていただきます。

大和文華館の入館料を一般料金の半額にご優待。

画材と額縁のカワチあべのHoop店(Hoop6階)の商品を10%引きさせていただきます。一部除外商品あり

近鉄百貨店「書道用品売場(天義堂)」(あべのハルカス近鉄本店ウイング館5階・近鉄百貨店奈良店5階)の商品を20%引きさせていただきます。一部除外商品あり

その他、各種特典がございます。詳しくは近鉄文化サロンにお問い合わせください。

会員の個人情報は受講連絡のほか、講座企画やサービス向上を図る目的で利用させていただきます。ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。また、近鉄百貨店および近鉄グループから、商品情報・生活情報・アフターサービス・ご優待等の各種ご案内をさしあげる場合がございます。なにとぞ、ご了承ください。