

健康(健康促進)

H30.5 発行

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												
<p>新講座</p> <p>あなたの運動反射を利用した健康管理～ASCセルフケア～</p>	<p>ASC動作学研究会創設者(現・代表者) ASC他動的運動療法考案者及び同セミナー(ASC他動的運動療法セミナー)主催者 下間整骨院院長 ASCセルフケア考案者 下間 雅晃</p>	<p>あなたの身体、あなた自身でケアしませんか。運動反射を利用したセルフケア方法をあなたの状態に合わせた形にします。無痛のセルフケア方法を痛みやコリの理由と合わせてわかりやすく丁寧にお教えます。</p> <table border="1"> <tr> <td>7/4(水)</td> <td>肩コリ解消セルフケア 基本編</td> </tr> <tr> <td>8/1(水)</td> <td>肩コリ解消セルフケア 個人の状態に合わせたオリジナル編</td> </tr> <tr> <td>9/5(水)</td> <td>肩コリ解消セルフケア 応用編</td> </tr> <tr> <td>10/3(水)</td> <td>腰痛緩和セルフケア 基本編</td> </tr> <tr> <td>11/7(水)</td> <td>腰痛緩和セルフケア 個人の状態に合わせたオリジナル編</td> </tr> <tr> <td>12/5(水)</td> <td>腰痛緩和セルフケア 応用編(姿勢や動作の工夫を含む)</td> </tr> </table>	7/4(水)	肩コリ解消セルフケア 基本編	8/1(水)	肩コリ解消セルフケア 個人の状態に合わせたオリジナル編	9/5(水)	肩コリ解消セルフケア 応用編	10/3(水)	腰痛緩和セルフケア 基本編	11/7(水)	腰痛緩和セルフケア 個人の状態に合わせたオリジナル編	12/5(水)	腰痛緩和セルフケア 応用編(姿勢や動作の工夫を含む)	<p>第1(水) 13:30～15:00</p>	<p>月1回 3ヵ月 6,480円</p>
7/4(水)	肩コリ解消セルフケア 基本編															
8/1(水)	肩コリ解消セルフケア 個人の状態に合わせたオリジナル編															
9/5(水)	肩コリ解消セルフケア 応用編															
10/3(水)	腰痛緩和セルフケア 基本編															
11/7(水)	腰痛緩和セルフケア 個人の状態に合わせたオリジナル編															
12/5(水)	腰痛緩和セルフケア 応用編(姿勢や動作の工夫を含む)															
<p></p> <p>介護に活かす! アロマとマッサージ</p>	<p>看護師 アイグレイ・セラピスト アカデミー主宰 見谷 貴代</p>	<p>マシュマロタッチ[®]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、いいのかを知り介護や看護に活かせます。 (期間:3ヵ月)</p> <table border="1"> <tr> <td>1回目</td> <td>介護に使えるマシュマロタッチ[®]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すプレー作り</td> </tr> </table>	1回目	介護に使えるマシュマロタッチ [®] 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すプレー作り	<p>第1(土) 13:30～15:30</p>	<p>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</p>						
1回目	介護に使えるマシュマロタッチ [®] 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すプレー作り															
<p>眼がスッキリする ヨガ</p>	<p>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</p>	<p>眼の経穴(ツボ)に効く眼球の動きを中心に、ヨガレーニングで身体全体をほぐしていきます。近視、乱視、老眼などの症状を和らげ、気分もスッキリします。肩こりや腰痛の症状に悩む人にもおすすめです。 ■体験レッスン 受講料=1,620円</p>	<p>第2・4(金) 10:30～12:00</p>	<p>月2回 3ヵ月 10,368円</p>												
<p></p> <p>健康ヨガ</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>(月) 10:15～11:45 13:00～14:30 15:00～16:30 (木) 10:00～11:30 11:30～13:00</p>	<p>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</p>												
<p>～若返り体操～ ラフィーラ</p>	<p>「医療体操」著者 ラフィーラ考案者 大原 寿美 監修 ラフィーラ インストラクター 内海 孝子</p>	<p>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=1,080円</p>	<p>第2・4(火) 13:00～14:00</p>	<p>月2回 3ヵ月 11,664円 ※初回のみテキスト代 700円別途</p>												

■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。  …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)

H30.5 発行

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
新講座 ～セルフケア体操～ ボディデトックス	一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 メンポーズケアインストラクター Katochan	40代～70代の更年期前後の女性の為のケア体操クラスです。更年期の女性ホルモンの動きを理解し、リンパ体操、ストレッチ、お顔のリフトアップ体操で身体のむくみ、疲れ、腰痛、肩こり、お顔のたるみを改善。 ・更年期をきちんと理解しよう ・骨盤底筋をきたえ尿もれ・ひん尿を改善 ・表情筋をきたえてキュッとひきあがった小顔に ・腰痛、肩こりの改善体操 ・女性ホルモンアップのセルフマッサージ ・アンチエイジングのための食事法	第1・3(金) 10:00～11:30	月2回 3ヵ月 16,848円
リニューアル ～心と身体のリラックス～ ゆる体操 〈初級〉	NPO法人日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員・上級 中田 ひろこ	身体を軽くゆすってゆるめ、全身のコリやゆがみを取る気持ち良い体操です。声を出したり笑ったりしながら行う穏やかな体操なので、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、姿勢が良くなります。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・3(金) 12:45～14:15	月2回 3ヵ月 14,904円
〈中級〉		ゆる体操のメカニズムに基づいた詳しい指導で、より奥深い効果を実感します。ゆるゆる歩きなど中級独自の内容も加わります。さらにゆるんだ心と身体を目指しましょう。 ※初級1年以上経験者対象です。	第1・3(金) 14:25～15:55	月2回 3ヵ月 16,200円
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 佐野 薫	「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
身体の 「歪み」を正す 操体法	操体バランス協会 代表 東口 華代 中島 秀代	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。

リニューアル …4月からリニューアルの講座です。



…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。)

※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。
- 外商部お得意さま、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%引かせていただきます)。
- 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)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。