

<3回連続講座>からだのメンテナンスを学んで生きる力を磨く ~身体感覚講座~

身体感覚講座入門

7/4木・7/25木・9/5木 19:00~21:00

9/5木 14:00~16:00

めざすは「自然体」。疲れた現代人のからだも、外と内が同調するとスムーズに。実技を通して、からだの自然を理解し、感じる力を育てましょう。
【2019年4月~6月に受講された方は参加をご遠慮ください。3回の講座を通して学んでいきます。途中からの参加はできません。】
参加費 3,000円

講師：松田恵美子 (まつだ えみこ)
「気」の感覚を重視した整体法をベースに日常生活に役立つ身体技法を伝える。著書に『身体感覚を磨く 12カ月』(ちくま文庫) 他。
※持ち物/動きやすい服装、タオル、水 ※講座直前の食事はお控えください

笑顔と声のトレーニング

※両日とも同内容

7/18木 14:00~15:30
9/17火 19:00~20:30

表情筋の中でも笑顔に必要な5つの筋肉と声帯周りの筋肉を動かし、自然で素敵な笑顔とクリアな声を作り出すトレーニングです。

講師：川野恵子 (かわの けいこ)
一般社団法人笑顔トレーナー協会 代表理事。声の仕事で培った声と笑顔のトレーニングを開催。「和顔愛語」を日々心掛けている。

ヨガクラス

コンディショニングヨガ **身体目覚めるヨガ**

7/3水・7/24水・7/31水・8/21水・8/28水・9/11水・9/20金 19:00~20:30

7/9火・7/16火・8/6火・8/27火・9/3火・9/17火 14:00~15:30

日頃の偏った体の使い方からくる歪みを丁寧に調整し、浅くなりがちな呼吸の質を向上させていきましょう。

講師：りさ
早稲田大学第一文学部卒。商社勤務を経て、ヨガ講師の道へ。yogakutir 風主宰。全米ヨガアライアンス認定インストラクター、認定足圧施術者、シュミツツ呼吸法®指導者認定講師。
※持ち物/動きやすい服装、タオル、水 ※講座直前の食事はお控えください

下半身強化 & 伸びやかな動きで、日常の動作から見直していきます。本来の快適な自分に整えば、マイナス5歳の身体が戻っていきます。

講師：Chai (ちあい)
ヨガスタジオ GIFT 代表。TTC200 時間修了、陰ヨガ指導者養成修了ほか。独自の表現とユーモアを交じえた誘導で人気。
※持ち物/動きやすい服装、タオル、水 ※講座直前の食事はお控えください

お経を書いてみませんか

7/20土・8/3土・9/28土 14:00~16:00

実際に書くことによってお経に触れ、教えを味わいます。楷書を美しく書くコツなども学びながら、静かに文字を書く時間を過ごしましょう。お手本は、繰り返しのご参加でも大丈夫なようにご用意いたします。
※受講料のほかに、筆代などの教材費を当日お納め下さい。初回 700円。2回目以降、筆をご持参の場合 200円。

講師：櫻井慈雲 (さくらい じうん)
浄土真宗本願寺派海岸寺住職。一般財団法人書海社師範。書道教室「六書会」主宰。1961年生まれ。

シニアが一人暮らしをするための教科書

7/7日 14:00~15:30

幸せなシニアライフを過ごすために必要なことを診断し、参加者同士楽しみながらのワーク(伝え合う)を取り入れた講座です。

講師：小野寺秀友 (おのの ひとみとも)
相続ファイナンシャルプランナー、葬儀終活コンサルタント。数多くの葬儀終活相談の経験を活かし、現在では介護を含めたシニア向けの相談窓口も開設。

最強のシニアの作り方I

~これからの発達と心のコンディショニング~

7/21日 14:00~15:30

生涯、すくすくと発達し続けるために、心の柔軟性と健康の維持増進についてストレスマネジメントの7つの行動を中心に学びます。

講師：田中純 (たなか じゅん)
赤坂溜池クリニックカウンセラー。著書『ストレスに負けない家族をつくる』、『小児がんピアサポーターガイドブック』共著、他。

最強のシニアの作り方II

~「意味の味覚」「心の養生の仕方」「支援力」~

8/31土 14:00~15:30

<やり抜く力>のアレコレを引き出し、さらにシニアの圧倒的な強みである経験値を支援力に転化する知恵と技術を学びます。

しっかり噛んでからだも元気!

~お口をしっかり動かすためのトレーニング~

8/1木 14:00~15:30

生涯自分の口で食べることは、歯を守ることではありません。しっかり噛んで飲み込むために必要なお口の周囲の筋力や、舌の筋力を維持できる方法を学びませんか。

講師：城明妙 (しろ あけみ)
歯科衛生士。「歯科衛生士がお話しするお口の健康セミナー」として多くの講演会を実施している。今日からできるヒントが満載。

はじめての家族葬セミナー

~おさえて安心 3つのポイント~

8/4日 14:00~15:30

家族葬って簡単? 家族葬って安い? 家族葬って誰を呼べばいい? 家族葬を成功させる3つのポイントとは?

講師：安宅秀中 (あたぎ ひでなか)
葬祭ディレクター1級・葬祭研究所主任研究員。近著は『お葬式の後にすること』。NHKに終活のエキスパートとして出演。

そもそもエンディングノートって?!

~書くよりも大切なこと~

8/17土 14:00~15:30

エンディングノートとは何か。書くことにどんな意味があるのだろうか。現代の社会事情をふまえて、終活が何かを考える講座です。

講師：石崎公子 (いしがき きみこ)
終活カウンセラー。人生を考えることが本来の終活と考え、世代を問わずエンディングノートを開き考えてみることを勧めている。

落語で学ぶ 相続・遺言・後見

8/25日 14:00~15:30

どこの家庭でも起こり得る相続問題。家族や相続、葬儀やお墓など、様々な難しいお話を「落語」形式で笑いながら勉強できます。

講師：こころ亭久茶 (こころてい きゅうちゃ)
相続トラブル対策や事例を落語風に解説する寄席を展開。全国で年間140回を超える講演を行う。行政書士、ファイナンシャルプランナー。

知って得する 相続・遺言・贈与のお話

8/30金 14:00~15:30

自身亡き後、家族のため、今できることは何か。相続・遺言・贈与について、信託活用などの事例を踏まえお話をします。

講師：幡野幸一 (はたの こういち)
みずほ信託銀行 リテール・事業法人業務部信託業務室 遺言信託支援チーム 主席研究員。1級ファイナンシャル・プランニング技能士。

相続専門税理士が語る 富裕層だけではない! 迫り来る相続税務調査!!

~個別無料相談も開催~

9/8日 14:00~15:30

税務調査の現場を知る税理士が語る臨場感あるエピソードをまじえ、調査の心構えをお伝えします。生前対策は大切な財産を守る一歩です。

講師：高橋知典 (たかはし かずのり)
銀座K.T.C 税理士法人社員税理士。お客様に寄り添い、ニーズに合わせた提案、きめ細やかなサポートを心がけ日々奮闘中。