

2018年
9月

くらしサプリイベントスケジュール

一人ひとりの希望を叶える広場。毎日をいきいきと輝かせ、人生をより充実させるサプリメントのような発見と体験をご提供します。

ご予約制

プロモーションスペース

ハートフルプラザ9/13(木)リフレッシュオープン記念!

健康と快適生活をテーマとした楽しいイベントを毎日実施いたします。ぜひお気軽にお立ち寄りくださいませ。

会期：9/13(木)→9/19(水)

【おもなイベント(予定)】

- らく歩きセミナー(ワコール)
- 転ばないワタシの作り方(とみ)
- おうちでフィットネス体験会(ミズノ)
- シニアのシューズ講座(徳武産業)



9/15(土)・9/16(日)に
GS世代研究会の
西村晃座長が来場!



1956年生まれのNHKアウンサライチヒ東京解説委員として経歴豊富なGS世代研究会代表

快適に暮らすためのアイテムや心構えなどを、元アナウンサーの西村氏が、楽しいトークショー形式で元気なシニア世代へ向けてご提案します。(GS世代…ゴールデン・シクスティーズ(黄金の60代))
※イベントは予告なく変更になる場合がございます。
※日時等詳細は別途ご案内パンフレットをご覧ください。

プロモーションスペース

シニアの健康を考える食育セミナー
高齢期の体の変化と栄養摂取のポイント

日時：9/26(水)

①午前11時～②午後1時～③午後3時～(各回約60分)

講師：前田 寿和(キューピー株式会社 高齢者食育推進部 学術教育チーム)

参加費：無料 定員：各回12名

歳を重ねていくにつれ、体はどう変化していくのでしょうか。また、どんな栄養をどれくらい摂ればよいのでしょうか。簡単なチェックシートを使って日頃の栄養摂取の状態と一緒に確認しながら、体の変化とともに留意すべき栄養の摂り方やそのポイントをお話いたします。



プロモーションスペース

手首やひざのサポート、足首ひねり予防に
一人で簡単に巻けるテーピングセミナー

日時：9/24(月・振休)

①午前11時～②午後2時～(各回約60分)

講師：ニチバン株式会社ヘルスケア営業担当者

参加費：無料
定員：各回12名



テーピングの効果やサポーターとの違い、テーピングをすることのメリットを解説します。足首やひざへの巻き方のデモンストレーションと、手首への巻き方の実習をします。

プロモーションスペース

脳もイキイキ! 新聞紙やチラシを使う大人の折り紙
脳活折り紙教室「新聞紙クラフト」

9/20(木) ①午後1時30分～

②午後3時30分～(各回約60分)

講師：安田 奈美(脳活道場特任折り紙講師)

参加費：各回800円(教材費含む)

定員：各回10名

出来上りの形を想像しながら手先を動かして脳をイキイキさせましょう。今回は普段は捨てている新聞やチラシを使い、便利で素敵なバスケットなどの物入れを作ります。時間内に2～3点の作品を仕上げます。



※ご参加の方に脳トレマガジン「脳活道場」をプレゼント!



コンサルティングルーム

【ヒノキ肌粧品】フェイシャルお手入れ会(女性ののみ)

日時：9/14(金) ①午前11時～②正午～③午後1時～

④午後2時～⑤午後3時～⑥午後4時～(各回約50分)

講師：高橋 純子・杉山 榛菜

(ヒノキ肌粧品 美容インストラクター)

参加費：各回1,080円

(REハイブリッドパック1枚の価格)

定員：各回1名

※襟元が開く服装でお越しください。

※お化粧品直しのアイテムをお持ちください。

全てが医薬部外品の【ヒノキ肌粧品】をご紹介します。ていねいなカウンセリングと使用法の解説をいたします。また、ジェルとマスクからなる美容パックREハイブリッドパックもお試しいただけます。



プロモーションスペース

福田 嗣幸先生に聞く
イスから片足で立ち上がれますか?
～筋力のチェックと保持増進のすすめ～

日時：9/21(金) ①午前11時～②午後2時～(各回約60分)

講師：福田 嗣幸(株式会社エーエフイー食品保健指導士)

参加費：各回500円(お土産付) 定員：各回8名

イスから片足で立ち上がれますか?筋力が衰えていると、日々の生活にも支障をきたし、転んで怪我をする危険も高まります。今回は、筋力の簡単なチェック方法と、対処方法をご紹介します。※実技はありません。



プロモーションスペース

新しくなった補聴器スタジオにぜひお越しください。
きこえのカウンセリング&聴力チェック

日時：9/22(土)・23(日)

午前10時～午後5時

提供：株式会社NJH 参加費：無料
認定補聴器技能者の資格を持った販売員が、お客様のきこえに関するご相談を承ります。広くなった新しい聴力測定室、ウォーターサーバーも設置し、ゆったりときこえの体験をしていただける補聴器スタジオにもぜひお越しください。



ご予約不要

プロモーションスペース

初秋のおしゃれは小物使いがポイント！
スカーフ・ストールのおしゃれな装いセミナー

日時：9/30(日) ①午前11時～②午後2時～③午後4時～(各回約60分)
講師：柴崎 直子 (スカーフコーディネーター講師)
参加費：無料 定員：各回12名

秋のトレンドカラーやファッションに合わせたスカーフ・ストールの巻き方、結び方を実演しながらご紹介いたします。サンプル商品をお貸ししますので、実際にご自身で巻いてお試しいただきながら楽しく覚えられます。
※イベント会場内では当日に限りスカーフを特別ご優待価格(15%優待)で販売いたします。



プロモーションスペース

針も糸も使わずに作れる可愛いバッグ
丸形持ち手に結んで作る「いちご型バッグ」

日時：9/29(土) ①午前10時30分～②午後1時～
③午後2時30分～(各回約60分)
講師：土居 巧

(クラブハートカーキアルカキット錦糸町店長)
参加費：各回1作品3,500円 定員：各回5名

どなたでも、可愛いバッグが約1時間で作れます。針も糸も使わずに、縁や端の始末を手芸用ポンドで行いますのでとても簡単です。生地の色や柄は当日お好みに合わせてお選びください。作品サイズ横約32x縦約35cm(持ち手含む)



プロモーションスペース

初心者向けのやさしい写真教室
わたなべももの 写真のアトリエ

日時：9/12(水) ①午前10時30分～②午後1時30分～(各回約90分)
講師：わたなべもも(写真家、[photo*momotto(ふおと*ももっと)]主宰)
参加費：各回2,000円 定員：各回5名
持ち物：2Lサイズにプリントした写真5枚、ご自身のデジタルカメラと説明書、充電済み電池、メモリーカード

※デジタルカメラの機種は問いません。
※携帯電話・スマートフォンのカメラは不可です。
ご自身で撮影した写真を持ち寄り、アドバイスを受けながらカメラの機能や構図を学びます。やさしくわかりやすい説明と、明日からの撮影にすぐ活用できるのが特徴です。



イベントスペース

ゆったりピラティス(女性のみ)★

日時：9/4(火)・9/18(火)
各日午後1時30分～(各回約60分)
講師：井坂 敬子
(スポーツクラブNAS若葉台インストラクター)
参加費：各日2,000円
定員：各日7名(最少催行3名)
呼吸を意識し、身体の奥深くにある筋肉をエクササイズして、心身の健康を目指します。体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくりと動き、歪みや姿勢を整えます。



イベントスペース

みんなにやさしいヨガ教室(女性のみ)

日時：9/13(木)・9/27(木)
各日午後6時～(各日約60分)
講師：横田 采枝
(ジャパン・ヨガカレッジ公認インストラクターS1級)
参加費：各日2,160円 定員：各日4名
体が硬い方も安心してご参加いただけるヨガ教室です。少人数制のためキャンセル待ちとなる場合もございます。あらかじめご了承くださいませ。



イベントスペース

楽しみながら頭の体操&指の運動
アルシール麻雀体験会(初心者向き)

日時：9/13(木) ①午前11時～
②午後2時～(各回約90分)
講師：塩谷 きよし 女流三段
(日本麻雀連盟 東京支部)
参加費：各回500円 定員：各回8名
アルシール麻雀は、中国発祥の難しいルールを解りやすく改良した楽しい麻雀です。女性講師がやさしくご紹介します。
※麻雀牌は手積みで行ないます。



プロモーションスペース

歩くことに勝る良薬はなし
あなたに合った歩き方レッスン★

日時：9/25(火)午前11時～(約60分)
講師：亀井 絹代(一般社団法人正しい足の文化を創る会代表理事 フットコンサルタントプロ)
参加費：500円
定員：10名

簡単に効果的な健康法・ウォーキング。足の専門家が自分に合った歩き方と安全に楽しむコツを実践指導いたします。履き慣れた靴でご参加ください。



イベントスペース

足は第二の心臓とも言われています
自分でできるフットマッサージ講座

日時：9/25(火)午後1時30分～(約60分)
講師：亀井 絹代(一般社団法人正しい足の文化を創る会代表理事 フットコンサルタントプロ)
参加費：500円 定員：8名
※長めの靴下(裸足にならない方用)、筆記用具、タオル又は手ぬぐい(汚れてもよいもの)をお持ちください。
大切な足をしっかりケアして癒しを与えましょう。ご自宅でもすぐ実践できる簡単に効果的なマッサージ法をお教えます。



イベントスペース

いま話題の「顔ヨガ」も取り入れて
表情筋トレーニング(女性のみ)★

日時：9/4(火) 午前11時～(約60分)
講師：渡邊 貴子(健康運動指導士、アンチエイジングプランナー、高津文美子式フェイシャルヨガインストラクター)
参加費：2,000円 定員：10名
動的なストレッチ&顔体操に加え、静的な顔筋強化&ストレッチの「顔ヨガ」をバランスよく取り入れて、無理なく楽しくトレーニングします。舌の筋肉も動かして多面的効果をねらいます。



イベントスペース

中高年のヘルスケアセミナー★
生活習慣と高血圧予防のお話

日時：9/18(火) 午前11時～(約60分)
講師：渡邊 貴子(パーソナルトレーナー、健康運動指導士、アンチエイジングプランナー)
参加費：1,000円 定員：10名

身体活動の不足は生活習慣病を招くと言われるますが、運動なら何でもいいわけではありません。高血圧予防に適したやり方で運動をしましょう。健康運動指導士がわかりやすくご案内します。

イベントスペース

消費税増税前に知っておきたい！
新築・リフォーム
成功する建築会社の選び方

日時：9/11(火) 午前11時～(約60分)
講師：栗原 浩文(住宅コンサルタント)
参加費：無料 定員：18名
来年10月の消費税増税まであと1年。今から新築・リフォームをお考えの方は必見です。基本的な構造工法の違いと建築会社の特徴、客観的な視点での業者選びのコツを解説します。



イベントスペース

税理士が教える！
所有不動産と贈与でできる
相続税の生前対策

日時：9/18(火) 午後3時～(約60分)
講師：永澤 英樹(税理士)
参加費：無料 定員：18名
生前の不動産の整理や分割方法、節税対策を、実例を交えながら解りやすくお伝えいたします。ご家族のためにも元気な今のうちから所有不動産の活用方法を学びましょう。



イベントスペース

こころやすらぐひととき
写経と法話の会

日時：9/6(木) 午後1時30分～(約90分)
講師：末廣 亮(證大寺 僧侶)
参加費：500円
定員：10名

写経を通して、静かに自分自身を見つめる時間です。法話では、写経する範囲の解説を行います。文字のあらわす意味をしっかりと味わいながら写経をしていきましょう。



イベントスペース

数百年にわたるベストセラー
親鸞の言行録『歎異抄』を読む

日時：9/11(火) 午後1時30分～(約60分)
講師：井上 城治(證大寺 住職)
参加費：無料 定員：18名

一度はチャレンジしながら読みきれない人も多いといわれる『歎異抄』。岩波文庫の『歎異抄』をテキストに、原文の味わいを大切にしながら学びます。親鸞の思想に関心のある方にもお勧めです。



イベントスペース

みんなで計算してみよう！
相続税額

日時：9/20(木) 午前11時～(約60分)
講師：杉江 延雄(税理士法人新宿総合会計事務所 代表社員 税理士)
参加費：無料 定員：15名

事例に基づいて相続税を実際に試算してみるワークショップ型セミナーです。手を動かしながら、相続税の仕組みをよりよく理解し、これからの相続税対策にお役立てください。



イベントスペース

相続登記を放置することのリスク

日時：9/20(木) 午後1時30分～(約60分)
講師：勝 猛一(勝司法書士法人 代表社員 司法書士)
参加費：無料
定員：13名

相続発生時に相続登記(不動産などの名義変更)を怠り、土地や建物の名義が何年も前に亡くなられた方のまま…そんなケースが時々あります。そのリスクと、放置に気づきお悩みの方への処方箋をお伝えします。



イベントスペース

転ばぬ先の人生の備えに
家族信託の基礎知識

日時：9/25(火) 午前10時30分～(約75分)
講師：石井 満(司法書士法人 おおさか法律事務所 司法書士・民事信託士)
参加費：無料 定員：10名

最近話題の「家族信託」について、その「本当のニーズ」、ご利用いただきたい家族メリットとデメリットなどを、実例に基づいて他の制度と比較しながらお話しします。親世代と子世代が、ともに資産や家族の将来について話し合えるきっかけになります。



コンサルティングルーム

司法書士が親身にアドバイス
家族信託に関する個別無料相談会

日時：9/25(火) ①午後1時～③午後2時～
④午後3時～⑤午後4時～(各回約45分)
相談員：石井 満(司法書士法人 おおさか法律事務所 司法書士・民事信託士)
定員：各回1組(2名まで)
資産状況や、家族構成、環境、健康状態などを、差し支えない範囲でお伺いし、親身にアドバイスをいたします。どうぞお気軽にご相談ください。



プロモーションスペース

リフレピア期間限定出店イベント
[テラニシ] アームエレトン体験会
期間：8/30(木)→9/3(月) (特別提供品)
午前10時～午後6時

握りこぶし感覚の叩くマッサージャー、エレトンのご紹介です。機能的なアームスタイルで、背中や腰まわらくらく一人でマッサージが楽しめます。ぜひこの機会にお試しください。



▲使用イメージ
(特別提供品)ファイター EP-141 エレトン42,984円

コンサルティングルーム

弁護士による法律無料個別相談会

日時：9/4(火)
相談員：田畑 哲(弁護士)ほか
税理士による相続対策無料個別相談
日時：9/11(火)
相談員：杉江 延雄(税理士)ほか



コンサルティングルーム

司法書士による相続登記無料個別相談会

日時：9/20(木)
相談員：勝 猛一(司法書士)ほか
(共通項)時間：①午後3時～②午後3時30分～③午後4時～
④午後4時30分～(各回約30分) 定員：各回1組(2名まで)



常設メニューのご案内

詳細はお問い合わせください

相続・生前贈与などにお悩みの方へ。
相続ハウス

相続ハウスは、「相続に強い」「ワンストップ」「提案型」「日祝営業」の4つの特長をもつ税理士法人です。申告や生前対策のご相談や手続きについてトータルでサポートいたします。初回のご相談は無料。専門家(税理士・司法書士等)とのご面談も可能です。
場所：相続ハウス 新宿店、丸の内店 完全予約制



特別ご優待 有料シミュレーションの基本報酬10万円をサービスさせていただきます。

大切なのは、定期的な検診
[メディカルスキャン]MRI検査

[メディカルスキャン]は高性能MRI・CTを使用した画像検査・診断専門クリニック。受診者の身体的負担が少なく、短時間で入念な健康チェックが可能です。結果は専門医がダブルチェックで画像診断し、CD-Rで当日お渡しいたします(全身がんMRI検査の場合は後日送付)。報告書は後日郵送いたします。
検査項目：全身がんMRI+肺CT、子宮・卵巣MRI+マンモ(乳房)MRI、前立腺MRI、脳MRI・MRA+頸部MRAなど
※各検査コースともお得な日曜・祝日プランをご用意しております。
所在地：新宿(西新宿)、中野、立川、東京(日本橋)など



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 P [テラニシ] アームエレトン体験会 午前10時～午後6時 ご予約不要
2 P [テラニシ] アームエレトン体験会 午前10時～午後6時 ご予約不要	3	4 E 表情筋トレーニング 午前11時～/2,000円 E ゆったりピラティス 午後1時30分～/2,000円 C 弁護士による法律無料個別相談会 ①午後3時～②午後3時30分～ ③午後4時～④午後4時30分～	5	6 E 役立つ防災用品&保存食の基礎知識 午前11時～/無料 E 写経と法話の会 午後1時30分～/500円 C シニアライフよろず相談室 午前11時～正午、午後1時～午後5時	7	8
9	10	11 E 新築・リフォーム 成功する建築会社の選び方 午前11時～/無料 E 親鸞の言行録『歎異抄』を読む 午後1時30分～/無料 C 税理士による相続対策無料個別相談会 ①午後3時～②午後3時30分～ ③午後4時～④午後4時30分～	12 P わたなべももの写真のアトリエ ①午前11時30分～ ②午後1時30分～/各回2,000円	13 P ハートフルプラザリフレッシュオープン記念イベント各種 E アルシール麻雀体験会 ①午前11時～②午後2時～/各回500円 E みんなにやさしいヨガ教室 午後6時～/2,160円 C シニアライフよろず相談室 午前11時～正午、午後1時～午後5時	14 C [ヒノキ肌粧品] フェイシャルお手入れ会 ①午前11時～②正午～③午後1時～ ④午後2時～⑤午後3時～⑥午後4時～/ 各回1,080円	15
16 P ハートフルプラザリフレッシュオープン記念イベント各種	17	18 E 生活習慣と高血圧予防のお話 午前11時～/1,000円 E ゆったりピラティス 午後1時30分～/2,000円 E 所有不動産と贈与とできる相続税の生前対策 午後3時～/無料	19	20 P 脳活折り紙教室「新聞紙クラフト」 ①午後1時30分～②午後3時30分～/800円 E みんなで計算してみよう!相続税額 午前11時～/無料 E 相続登記を放置することのリスク 午後1時30分～/無料 C 司法書士による相続登記無料個別相談会 ①午後3時～②午後3時30分～ ③午後4時～④午後4時30分～	21 P イスから片足で立ち上がれますか? ①午前11時～②午後2時～/ 各回500円	22 ご予約不要 P きこえのカウンセリング&聴力チェック 午前10時～午後5時/無料
23 ご予約不要 P きこえのカウンセリング&聴力チェック 午前10時～午後5時/無料	24 ご予約不要 P 一人で簡単に巻けるテーピングセミナー ①午前11時～②午後2時～/無料	25 E 家族信託の基礎知識 午前10時30分～/無料 P あなたに合った歩き方レッスン 午前11時～/500円 E 自分でできるフットマッサージ講座 午後1時30分～/500円 C 家族信託に関する個別無料相談会 ①午後1時～③午後2時～ ④午後3時～⑤午後4時～	26 P 高齢期の体の変化と栄養摂取のポイント ①午前11時～②午後1時～ ③午後3時～/無料	27 E キャッシュレス時代の家計管理 午前11時～/1,080円 E みんなにやさしいヨガ教室 午後6時～/2,160円 C シニアライフよろず相談室 午前11時～正午、午後1時～午後5時	28 P 今日から始める認知症対策 午前11時～/無料	29 P 丸形持ち手に結んで作る「いちご型バッグ」 ①午前10時30分～②午後1時～ ③午後2時30分～/各回1作品3,500円
30 P スカーフ・ストールのおしゃれな装いセミナー ①午前11時～②午後2時～③午後4時～/無料						

イベントにご参加される皆さまへ

- お申し込みが一定数に満たない場合はイベントを中止させていただく場合がございます。
- 満席の場合はキャンセル待ちにて承りますが、ご参加いただけない場合もございます。
- 有料のイベントについては、開催の3日前までにご来店いただき、ご入金くださいますようお願いいたします。
- お客様のご都合でキャンセルされる場合、2日前よりキャンセル料がかかる場合がございます。
- お支払いは現金他、各種カードにて承りますが、京王バスポートカードのポイント年間お買い上げ額の対象外とさせていただきます。
- やむを得ない事情により、講師・開講日・時間などが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。
- お客様からお預かりした個人情報は、京王百貨店からのご案内に利用させていただく場合がございます。

お申し込み・お問い合わせは、店頭またはお電話で〈午前10時～午後8時〉
京王百貨店新宿店8階
くらしサプリー ☎ 0120-302-121

