

そていふるセミナー SotiFull Semina

キレイと、健康と、知識を探しに...

富山トヨタ ランドマーク・ソティで「なるほど」楽しい木曜日

5/12(木)

5/19(木)

5/26(木)

Wellaging associe代表
健康管理士一般指導員

5/12(木)

10:30~12:00

北口 豊

難しい医学知識がなく、このかけがえのないカラダ(心と体)がどんなつながりになっているのかを「不思議」という目線で斬ってみましょう。簡単相性診断もお楽しみに!



セミナータイトル
「カラダは全部つながっている」
講座代 1,500円
・五臓六腑のつながり
・食べたものとカラダのつながり
・病気とカラダのつながり
・干支と陰陽五行とのつながり

Vie Yoga代表
骨盤調整ヨガインストラクター
インド政府公認ヨーガインストラクター

5/12(木)

14:30~15:30

澤飯 美和

生活の中のモヤモヤをヨガですっきりさせましょう。カラダに意識を向けたり、呼吸をゆっくりしたり、心地よさや満足感、体の変化がどんどん自分を好きにしてくれます。ママたちと素敵情報も交換しましょう。初めての方でも楽しくヨガができます。みんなでキレイになりましょう。



セミナータイトル
「ママたちの午後ヨガ」
講座代 2,500円
お茶を飲むように、午後の時間をヨガで過ごしましょう。

アスリートフードマイスター2級

浅島 麻希子

5/19(木)

10:30~12:00

体調を崩すことなく最高のパフォーマンスを生み出すために。疲れをスムーズにとるために。「いつ、何を、どのように食べるか」すべてはここからです!



セミナータイトル
「最高のパフォーマンスを生み出す“スポーツ食事学”」
講座代 2,500円
毎月第3木曜日開催
シリーズ第1回目
持久力と集中力は「あれ」で決まる!効果的な「補食」の話。試食もあります。

5/26(木)

10:30~12:00

ReはあとTomoko代表
日本パステルホープアート協会認定
パステル和(NAGOMI)
アートインストラクター

宮林 智子

パステルアートのふんわり優しい雰囲気は、人のこころを癒します。そして、色には力があります。色の意味を知り、色の力を借りて大切な人や自分へメッセージカードを作りましょう。



セミナータイトル
「想いをかたちにするパステルアート“入門編”」
講座代 3,000円
パステルアートと色の持つ意味を学べる講座です。パステルアートはどんなものなのか。「絵を描くこと」、「色を選ぶこと」について学びます

5/26(木)

13:30~15:30



税理士・公認会計士
金平 剛 会計事務所

金平 剛

相続税について相続税について学ぶ必要があります。ただし、相続税は、民法における相続の内容を利用する部分があるので、相続税を学ぶためには、民法の相続の基本を学ぶ必要があります。しかしながら相続税も、民法の相続も、法律であり、やや難しい分野ではあります。そこで、民法の相続の回と、相続税の回に分けて、分かりやすく説明したいと思います。

セミナータイトル
「あなたの“相続税”対策は大丈夫?今、知ることが“家族”を守ることにあります!」
講座代 3,000円
「相続税」ってお金持ちが払う税金だと思いませんか。平成27年、法律が改正されて、どの家庭でも相続税に関わるが多くなっています。正しい知識と情報と知恵を身に付けて、ご自身と大切な家族を守りましょう!

バツクリスト B.A labo代表
銀座コーチングスクール認定コーチ
STRコミュニケーションマスター

香林 せいこ

「自分らしさ」「ありのまま」って何?自分のことが見えると、
○自分が好きになる
○自信が持てる
○自分を許せる
自分を認めることが出来る、
○相手を認められる
○人間関係が良くなる
○相手の才能を引き出せる
まずは、自分を知ることから始めましょう。



5/19(木)
13:30~15:30

セミナータイトル
「“あなたらしさ”を見える化~STRコミュニケーション講座~」
講座代 3,000円
中国の帝王学を基にした、新しいコミュニケーションメソッド「素質適応理論(STR)」で“あなたらしさ”を見える化しませんか?仕事関係、友人関係、夫婦仲、子育て...あらゆる人間関係に効きます!通常、2,000円の「個人診断書」も、講座代に含んだお得なセミナーです。

5/12(木)

13:30~15:00

Cima-Cima(アイシングクッキー)
makigoto(飾り巻き寿司)

oku yumi

お洒落で可愛いアイシングクッキーと飾り巻き寿司と一緒に作ってみましょう!お持ち帰りもありますよ。



セミナータイトル
「アイシングクッキー&飾り巻き寿司」
講座代 3,000円
「バラ」を作ろう!