

ライフスタイル・コンシェルジュ 11月・12月の企画のご案内



LIFESTYLE CONCIERGE.
ライフスタイル・コンシェルジュ

- ラウンジセミナー 事前申込制(抽選) お一人様 2 講座まで申込み可
- 参加費はございません。 ●コロナ感染拡大防止のため、軽食はございません。

○定員 各 15名

11月 25日(水) 10:30~ 11:30

アトラストプロデュース おうちで出来る介護予防体操

コロナ禍の影響で外出する機会が減り、運動不足になっている方もいらっしゃると思います。運動不足は様々な病気の原因になりますので、予防の為には適度な運動が大切！でも、おうちでもできるような簡単に効果的な運動ってなんだろう…？今回のラウンジセミナーでは、認知症・介護予防を目的とした、病院併設のフィットネスのインストラクターが、おうちで出来る簡単な介護予防体操を紹介いたします。

○ 講師

ごとう整形外科クリニック
メディカルフィットネスクラブ皇煌
チーフインストラクター 北村 恵氏



所有資格: 健康体づくり財団 健康運動指導士
健康運動実践指導者
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

12月 5日(土) 10:00~11:30

実践！声をきたえる健康法

○ 講師

TAKAHASHI VOICE
PRODUCTION
(タカハシ ボイス
プロダクション)

代表
ボイストレーナー
高橋 寿和 氏



声を出すための器官である声帯は、ボイストレーニングすれば鍛えることができます。すると、自ずと声の印象も若々しくなり、歌唱力もアップします。そのための呼吸法や、顔や舌、声帯の筋肉の衰えを防ぐポイントを学び、誤嚥や嚥下機能の改善予防にもつながりましょう。※実践形式でわかりやすく教えていただきます。参加者には感染予防対策のため使い捨てフェイスシールドをご準備させていただきます。

12月 16日(水)

午前の部 10:30~11:30

午後の部 13:00~14:00

「月ぬすびと」を巡って

2020年も12月となりました。しばし、現実を離れて、詩と写真の空間に心遊ばせてみませんか。「月ぬすびと」の創作にまつわるエピソードやギャラリートークも楽しめます。

○ 講師



※午前・午後ともセミナー内容は同じです。
ご都合の合うお時間でお申込みください。

写真家

大沼 英樹 氏

詩人

水月 りの 氏

~ Information ~

- (1)ラウンジセミナーは、お申込みが既定人数 各30名に達し次第、受付を終了し、抽選によって参加者を決定いたします。抽選結果は、各講座の一週間前までに電話連絡いたします。お一人様 2 講座までのお申込みとさせていただきます。
- (2)会場(2F)にエレベーターはございません。(3)お客様用のアルコール消毒を設置しております。
- (4)ラウンジ内は定期的に換気をいたします。
- (5)講師ならびにスタッフはマスク着用にてご対応させていただきます。
- (6)11月・12月は、受付時にご寄付頂いている参加費500円はございません。

ライフスタイル・コンシェルジュ
お申込みフリーダイヤル

0120-417-541

QRコードから
ホームページ
にアクセス



<http://life-style-concierge.jp/>



営業時間 10:00 ~ 18:00 (定休日 月曜日)

仙台市青葉区一番町 3-11-8-2F

プロが撮ります！ラウンジ写真館

撮影日 11月 15日(日) 10:00~15:30
12月 26日(土)

撮影代 7,000円(税込)

※撮影時間はお一人様 約30分
※画像データでお渡し

事前申込制・限定10名



写真家 茅原田 哲郎氏

自然光のみで撮影する写真家 茅原田哲郎氏の写真は、とてもナチュラルで満足度の高い仕上がります。ぜひお気に入りの服装でお越しください。(撮影時間は個別指定)

月ぬすびと

詩人 水月りの ・ 写真家 大沼英樹

12月3日(木) ~ 12月27日(日)

様々な表情を見せる桜、空、雲、雪などの、瞬間の美をとらえた写真と詩の織りなす世界。今回は月をテーマにした作品を中心に展示いたします。

