



# 暮らし得するセミナー Vol.4

暮らしにかかわるさまざまなテーマについて、「知って得する」お話を各分野のスペシャリストから学んでみませんか。



日程 6/12(土)・13(日)

会場 サラプラザ佐鳴台  
浜松市中区佐鳴台1-11-5

6/12(土) 講座① 10:30~11:30 住まいラボ  
6/13(日) 講座② 10:30~11:30 住まいラボ

## 乳製品がもたらす健康寿命への効果



講師/伴野 貴広氏  
森永乳業株式会社  
静岡支店スタッフ

森永乳業のスタッフが、健康維持に必要なキーワード「腸内環境」「免疫力」「カルシウム」と乳製品のつながりをわかりやすく解説。また、骨強度測定結果を通して、健康で幸せな毎日を送るためのヒントをお伝えします。商品の試飲もあります。



画像提供:株式会社メディアー

6/12(土) 講座③ 10:30~11:30 食ラボ  
6/13(日) 講座④ 10:30~11:30 食ラボ

## 家庭で気軽に作れるスペイン料理 ~おいしいピンチョスの作り方~



講師/中野 雄司氏  
エルカミーノ  
オーナーシェフ

サラプラザ佐鳴台のスペイン料理店「エルカミーノ」の中野オーナーシェフが、家庭でも気軽に作れる「ピンチョス」のレシピを紹介し、多くの具材の組み合わせを知って、あなただけのお好みのピンチョスを見つけてみませんか。



6/12(土) 講座⑤ 13:00~14:00 食ラボ  
6/12(土) 講座⑥ 15:00~16:00 食ラボ

## これからのお金とライフプランの考え方



講師/山本 晴己氏  
ファイナンシャル  
プランナーCFP®  
1級ファイナンシャル  
プランニング技能士

今や「人生100年時代」。長い人生をより楽しむための資金調達には、準備が必要です。「若者世代」「働きざかり世代」「シニア世代」で、資産形成の対策には違いがあり、またそれぞれのやりたい事により、必要な資金は変わります。本講座では、年代や個人のライフスタイルによる対策の違いについてお伝えします。親子参加もOKです。

6/12(土) 講座⑦ 13:00~14:00 住まいラボ  
6/12(土) 講座⑧ 15:00~16:00 住まいラボ

## 2人に1人がアレルギー!? 暮らしの身近にあるアレルギー



講師/坂本 龍雄氏  
認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク 理事長  
大医会 日進おどり病院 小児科部長  
中京大学スポーツ科学部 元教授

近年、幼児期や小さな子どもを中心に増え続けるアレルギー疾患。いつ、誰が発症してもおかしくありません。アレルギーに関する「正しい知識」と、暮らしの中でできる「工夫」や「対策」を分かりやすくご紹介いたします。



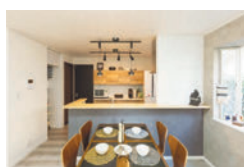
6/13(日) 講座⑨ 13:00~14:00 住まいラボ  
6/13(日) 講座⑩ 15:00~16:00 住まいラボ

## 事例で失敗しないこだわりのリフォーム



講師/石井 靖氏  
二級建築士

セミナー前半は多くのリフォーム事例を提示しながら、リフォームへのこだわりや成功のポイントを詳しく説明。後半はグリーン住宅ポイントを使ってお得にリフォームできる方法をお伝えします。



6/13(日) 講座⑪ 13:00~14:00 食ラボ  
6/13(日) 講座⑫ 15:00~16:00 食ラボ

## 法律改正 相続登記の義務化によりあなたも過料の対象になる?



講師/稲勝 清一郎氏  
司法書士  
司法書士法人  
いなかつ事務所

2023年を目処に「相続登記」や「住所変更登記」が義務化される予定です。違反した場合は10万円以下・5万円以下の過料の対象になるようです。相続の際、もめないよう遺言を活用するなど対策をとっておきましょう。ここ数年で遺言についても法律が改正され、利用しやすくなっています。それらの変更点について分かりやすくお伝えします。

### 申し込み方法 要予約・先着順

参加希望者は電話か申込フォームで、次の①~⑤を添えてお申し込みください。同じ時間帯でなければ複数の講座が受講可能です。参加無料、要予約、先着順となります。各講座定員となり次第、受け付け終了となります。

■必要項目 ※参加希望者全員分が必要です

- ①希望の講座番号 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号・住所  
⑤日中連絡の取れる電話番号

■申し込み・お問い合わせ 株式会社SBSプロモーション/びぶれ事業課

電話 **053-456-3150** (土日祝を除く 10:00~17:00)

※先着順のため、定員到達後のお申し込みをいただいた方には、びぶれよりその旨をご連絡いたします

講座  
申込フォーム



### 会場アクセス

#### サラプラザ佐鳴台

浜松市中区佐鳴台1-11-5 ⑩10:00~18:00 ⑪月曜  
当日のご連絡先 ☎0120-376-306 ※無料駐車場あり



浜松駅より  
バスをご利用  
の場合

バスターミナル3番乗り場9番バスに乗り、「佐鳴台坂下」で下車。オレンジストリートを南へ向かって徒歩5分。



5/22(土)から開催!

描いた絵が  
海の中でスイスイ泳ぐ!  
「紙アクアリウム」  
で遊ぼう!

参加無料

### サラプラザ佐鳴台は 新型コロナウイルス感染対策を行っています

- ご入場時には手指の消毒・検温・マスク着用のご協力をお願いいたします。
- 37.5℃以上の発熱がある方や体調不良の方はご来場をご遠慮ください。
- 混雑緩和のため、入場を制限する場合があります。
- 新型コロナウイルス感染対策を万全に行っておりますが、状況により中止となる場合があります。中止の場合はお申込者にご連絡させていただきます。

