

# 京楽祭

～健康のこと・お金のこと・家族のこと～

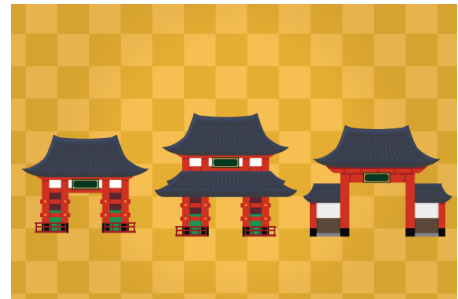
## 京楽祭(きょうらくさい)とは？...

伝統と革新の街・京都の企業やスタジオが中心となり、豊かな人生を送るために不可欠な“健康”と“お金”について考えるイベントです。

3回目の開催となる今回は、ご自身のこと、またご家族のことを考える機会を提供するため、セミナー・体験会・相談会の3本立てでお送りします。

## 記

1. 日時 平成30年6月30日(土)・7月1日(日)
2. 場所 セミナールームLAC-座・AMS写真館
3. 内容 セミナー・体験会・相談会(詳細別紙)



主催：株式会社ホロスプランニング

協力：株式会社公益社 司法書士法人F&Partners

ファイテン株式会社 株式会社スポーツ館ミツハシ

エルスポーツ株式会社 AMS写真館 terasu yoga studio LIVIVAL

◇本件に関するお問い合わせは、(株)ホロスプランニング 京楽祭事務局

担当：大南・大西・太田

[TEL:0120-234-058](tel:0120-234-058)

[FAX:075-222-2070](tel:075-222-2070)

[MAIL:info@fphoken.jp](mailto:info@fphoken.jp)

<http://holos.jp>

株式会社ホロスプランニング L-cafeLAC-座 コンシェルジュ

京都市中京区烏丸通錦小路上ル手洗水町659 烏丸中央ビル1階



きょう・らく・さい

# 京楽祭

～健康のこと・お金のこと・家族のこと～

いつまでも、健康で豊かに生きていたいから・・・

ちゃんと知識を吸収して、体を動かして、お金のことも考える、  
そんな大人の時間。

京都の企業が集結して、京都を愛するすべての方へ贈る、  
スペシャルイベント、第3弾。



イベント詳細は、チラシ内面をご覧ください。

平成30年6月30日（土）・7月1日（日）開催

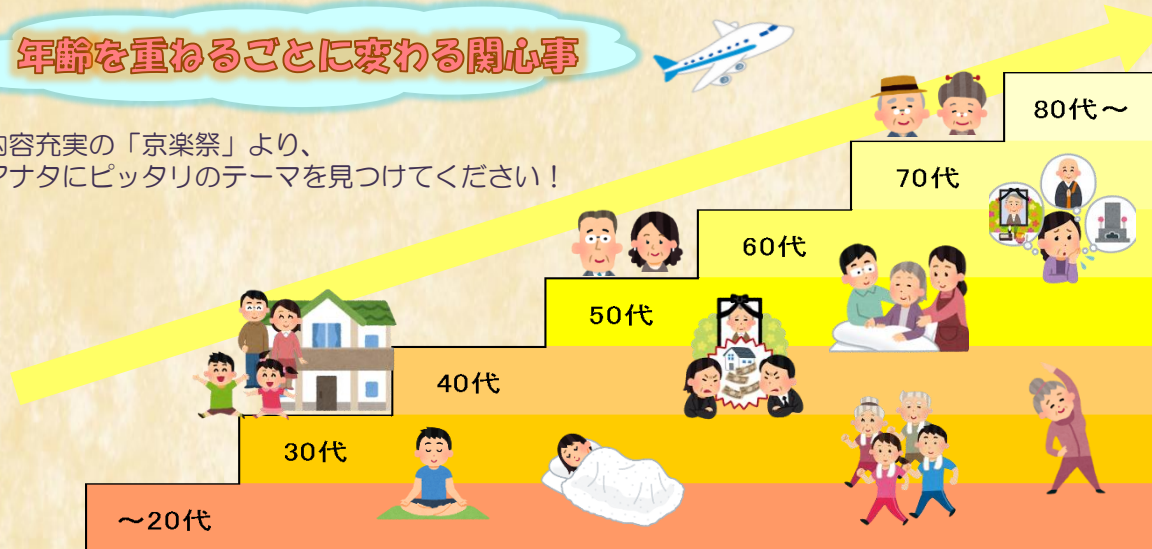
【イベント主催】株式会社ホロスプランニング L-café・LAC-座  
【協力】司法書士法人F&Partners・ファイテン株式会社・AMS写真館・株式会社公益社  
株式会社スポーツ館ミツハシ・エルスポーツ株式会社・terasu yoga studio・LIVIVAL  
【問い合わせ先】株式会社ホロスプランニング L-café・LAC-座 TEL:0120-234-058

「京楽祭」は京都の企業やスタジオが中心となり、豊かな人生を送るために不可欠な”健康“と”お金“について考えるイベントです。3回目の開催となる今回は、ご自身のこと、またご家族のことを考える機会を提供するため、体験会・セミナー・相談会の3本立てでお送りします。このイベントが、みなさまの豊かな人生のサポートになることを願い、伝統と革新の街・烏丸の企業が集まり開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

株式会社ホロスプランニング ライフプランニングスペース L-café・セミナールームLAC-座

## 年齢を重ねるごとに変わる関心事

内容充実の「京楽祭」より、  
あなたにピッタリのテーマを見つけてください！



### あなたの気になるテーマは？ 各項目ごとに、おススメマーク■をチェック！

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| <b>健</b> いつまでも健康にいたい | <b>老・生</b> 老後の生活に不安がある       |
| <b>運</b> 運動不足・疲れやすい  | <b>相・葬</b> 老後(相続・葬儀)について考えたい |
| <b>ス</b> ストレスケアがしたい  | <b>親・老</b> 親が老後世代            |

## 体験会★ 6月30日(土) 10:30~19:00

※1つだけの体験可。@LAC-座セミナールーム:会場MAPはP4へ

体験会のみのご参加も  
大歓迎！ 予約不要！

ロコモティブシンドローム予防を！  
『ロコモ チャレンジ』  
所要時間:体の状態によります。

**運 健 老・生**

専門トレーナーがお客様のお身体の状態に合わせて効果的なアドバイスを行います。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

対象:性別問わず  
主催:エルスポーツ株式会社

かんたんなヨガポーズでリラックス！

『椅子ヨガ』  
所要時間:10分

**運 健 ス**

対象:性別問わず  
主催:テラスヨガスタジオ



※イメージ写真

立ち仕事が多い、足が疲れやすい  
すべての現代人に

フットマッサージ器  
『SOLARCH』  
所要時間:約7分

**運 健**

対象:性別問わず  
主催:ファイテン株式会社



## 豪華ラインナップ！ 無料体験

“10万人体感チャレンジ”  
実施中！

体内環境チェック！  
『ドクターセルフチェック』  
所要時間:約15分

**運 健**

- カラダの最大の問題点がわかる
- 3年後の姿が見える
- ドクターからの改善アドバイスがもらえる

対象:性別問わず(小学生以上の方)  
主催:株式会社ホロスプランニング

ゲーム感覚で  
『血管年齢』&『脳年齢』  
チェック 所要時間:約5分

**運 健 ス**



左手人差し指を  
センサーに乗せるだけ！



画面にタッチするだけ！

お身体のお悩みはなんですか？  
『パーソナルトレーニング』  
所要時間:約10分

**運 健**

お悩みを確認し、  
解決できる運動を  
体験していただけます。

対象:性別問わず  
主催:リバイバル



※パーソナルトレーニング風景

豪華ラインナップ！

すべて無料

セミナー★ 6月30日(土)

セミナーのご参加には、  
事前予約が必要です。

※1つだけの参加可。(受付は、セミナー10分前から)

@LAC-座セミナールーム:会場MAPはP4へ

9:30~10:30

老後のためのライフプランニング

老生 親老 相葬

『老後の不安解消!』をテーマに、老後に想い描く生活スタイルや、そこから見えてくる老後に必要な資金について考える講座です。今後の人生設計(=ライフプランニング)について、『お金のお医者さん』と呼ばれるファイナンシャルプランナーと一緒に考えてみませんか。

主催: 株式会社ホロスプランニング

対象: 性別・年齢問わず

定員: 先着20名

講師: 株式会社ホロスプランニング  
ファイナンシャルプランナー 森川雅史氏

同日、個別相談会有。(無料)

11:00~12:30

ノルディックウォーキング体験会

運健

今、大人気のノルディックウォーキング! 2本のポールを利用してウォーキングをすることで、運動効果を高め、体への負担も少なくなります。下半身だけでなく、腕、上半身の筋肉などの全身を使うエクササイズで、フィットネスや健康ライフ、無理のないスポーツとして最適です。

主催: 株式会社スポーツ館ミツハシ

対象: 性別・年齢問わず

定員: 先着15名



13:00~14:00

相続が危ない! 相続トラブルは突然に  
~事例と事前対策~

老生 親老 相葬

相続に際しどのような準備が必要か、「争続」の事例と対策の方法についてわかりやすい言葉でお伝えしながら、参加者とコミュニケーションをとりつつ、楽しみながら学んでいただけます。

主催: 司法書士法人F&Partners

対象: 相続に不安を覚えている方

定員: 先着20名

講師: 名村淳史氏  
(ファイナンシャル・プランナー、CFP)

同日、個別相談会有。(無料)

14:30~15:30

目覚めスッキリ安眠セミナー  
(健康と睡眠の関係)

老生 運健 ス

健康の定義を中心に、明日から出来る「睡眠の質を高める方法」をお伝えいたします。朝目覚めた時にスッキリしない、夜中に何度も目覚めてしまう、寝つきが悪いなど... 「睡眠の質」を良くしたい方におススメの講座です。

主催: ファイテン株式会社

対象: 性別・年齢問わず

定員: 先着20名

講師: ファイテン株式会社 寺村巖氏  
スポーツイベントでの選手へのボディケアサポートや、社内外での健康相談会実施、講師活動など幅広く活躍中!

16:00~17:00

認知症と生活習慣

親老 運健 ス 老生

厚生労働省の発表によると、65歳以上の4人に1人が認知症または認知症予備軍と言われています。セミナーでは、認知症の理解を深め、認知症になりにくい生活習慣についてお伝えします。簡単な指運動、頭の体操、チェックリスト等で認知症予防を一緒に取り組みましょう。セミナー後半では、認知症にまつわるリスクについてお話しします。



主催: 株式会社ホロスプランニング

対象: 性別・年齢問わず

定員: 先着20名

講師: JCHO滋賀病院  
認知症看護認定看護師 藤本志織氏  
株式会社ホロスプランニング  
ファイナンシャルプランナー 楠山司郎氏

17:30~18:30

葬儀セミナー

老生 親老 相葬

人に聞けない「お葬式」の「?」にお答えします。「家族葬」と普通のお葬式との違いや、葬儀社に「生前見積もり」を依頼するときのポイントなど、わかりやすくご説明いたします。



主催: 株式会社公益社

対象: 性別・年齢問わず

定員: 先着20名

講師: 株式会社公益社  
一級葬祭ディレクター資格者

同日、個別相談会有。(無料)

19:00~20:00

はじめてのマインドフルネス  
~心の疲れをリセットする最新ストレスケア~

運健 ス

マインドフルネスとは科学的な研究によって裏付けされた瞑想法(心のトレーニング)です。近年、様々な分野で注目を集めているマインドフルネスを日常のストレスケアとしてコツやプロセスをわかりやすくお伝えします。

主催: テラスヨガスタジオ

対象: 性別・年齢問わず

定員: 先着20名

講師: AKI氏  
テラスヨガ代表/Reebok ONEアンバサダー

相談会★ 6月30日(土) 13:00~17:00

無料個別相談会のみのご参加も大歓迎!  
要事前予約(前日まで)

同時開催! 無料個別相談会  
「相続のこと・葬儀のこと・保険のこと」

個別相談ブースにて、司法書士・1級葬祭ディレクター・ファイナンシャルプランナーが対応いたします。なんでもお気軽にお聞きください。勧誘等一切のセールスはございませんので、安心してお越し下さい。当日のご相談は、お受けできない場合がございます。必ず前日までにご予約くださいませ。

無料個別相談対応は、下記の3社が対応いたします!

- 株式会社公益社(葬儀のことなら)
- 株式会社ホロスプランニング(保険のことなら)
- 司法書士法人F&Partners(相続のことなら)

親老 相葬 老生  
親老 相葬 老生  
親老 相葬 老生

↓ ご予約は、下記へお電話ください ↓

☎ 0120-234-058

(平日: 10:00~20:00、土日祝: 10:00~18:00)



# 京楽祭 特別企画

会場

AMS写真館 ※下記、会場MAPでご確認ください。

**7/1(日)**  
10:00~18:00

**“笑顔”も“スタイル”も  
史上最高の素敵写真を撮ろう！**

たまにはとびきりオシャレした自分を写真に残しませんか？  
毎回、大好評につきすぐに満席になるこの企画。  
ヘア・メイクできれいになってから、  
プロのモデルとカメラマンがあなたの良さを、より引き出します。  
モデルと聞くと、少し敷居が高い！？そんなことはございません。  
あなたらしく素敵写真を撮るためのポーズングをお伝えします。

ヘア・メイク、モデルによるポーズング指導、プロカメラマンによる  
スタジオ撮影。  
すべて込みで、4,000円(税込)という夢のような企画が  
実現しました！

ベストショット3カットをCDにてお渡しします。先着20名様です。  
お申込みは、お早めに♪

〈スタジオ写真通常価格〉  
撮影+データ5カットCD+フォトフレーム 14,040円(税込)

**【ご予約方法】**

10:00~18:00の間で、  
お好きな時間をお選びください。  
20分間隔(00分~/20分~/40分~/)

**【所要時間】**

①ポイントメイク(女性のみ)+ヘアセット 約15分  
②ポーズング指導・スタジオ写真撮影 約15分

**【参加費】**

4,000円(税込)

**【開催場所(主催)】AMS写真館**



～撮影風景～



～スタジオ写真例～



・ポーズング指導/寺山 すみか 氏  
大阪市内モデル事務所に12年間所属。  
契約終了後よりフリーモデルとして活動。  
現在はプロモデルとしての経験を生かし、  
新人モデルや一般女性向けの  
ウォーキング、ポーズング講習を行っています。

## 京楽祭 会場MAP

※各講座のお申込・お問合せなどは、すべてLAC一座が窓口となります。

### 京楽祭メイン開催会場MAP

L-café/LAC一座(エルカフェ・ラクザ)

〒604-8152  
京都市中京区烏丸通錦小路  
上手洗水町659  
烏丸中央ビル1F  
TEL:0120-234-058  
阪急烏丸駅・地下鉄四条駅  
22番出口より徒歩2分



すべてのお問合せ・  
お申込の窓口は、  
こちらのショップとなります。

### 京楽祭特別企画開催会場MAP

AMS写真館(エイエムエス写真館)

〒604-8425  
京都市中京区御前通り御池上ル西側A'BOX  
TEL:0120-41-1681  
JR二条駅 西口  
地下鉄二条駅3番出口より  
徒歩8分



開催当日、道に迷われたり遅刻などされる場合は、各ショップへ直接ご連絡頂きますようお願い致します。  
※お申込・お問合せに関しては、すべてLAC一座までお願いします。(下記連絡先ご参照)

お申込み・お問い合わせは、下記4つの方法よりお選びください。

①お電話 ☎0120-234-058 (平日10:00~20:00 土日祝 10:00~18:00)  
株式会社ホロスプランニング L-café・LAC一座 担当

②直接各ショップにて

③メール E-mail: info@fphoken.jp

④WEB  
4

LAC一座

検索



**【個人情報に関する取扱い】**

- ご記入いただく個人情報は、本イベントの受付およびそれに付随する必要な情報提供、またお申込みをされたセミナー開催企業と本イベント主催企業(株式会社ホロスプランニング)からの今後の情報提供のために利用し、他の目的には一切使用いたしません。
- ご記入いただく個人情報は、お申込みをされたセミナー開催企業と本イベント主催企業(株式会社ホロスプランニング)で共有しますが、その他の第三者に個人情報の提供は一切いたしません。
- 個人情報の提供はご本人様の任意です。ただし一部でもご記入いただけない場合は、申込み受付あるいは情報提供ができない場合がございます。
- ご記入いただいた個人情報について、開示請求があった場合は、適切に対応いたします。また、訂正・削除等のお申し出があった場合も同様に対応させていただきます。
- セミナー開催企業からの情報提供にしましては、各社にお問い合わせください。

個人情報の開示、訂正、削除等については、以下お問い合わせ窓口までご連絡をお願いいたします。その他、ご登録いただいた情報をもとに、本人確認させていただきます。  
【京楽祭に関する個人情報お問い合わせ窓口】  
株式会社ホロスプランニング 個人情報保護管理責任者  
TEL: 075-222-6700 FAX: 075-222-2070 E-mail: privacy@holos.jp

【HPH180413-005-01】