

1・2月追加・ピックアップカルチャー&紹介

(1) 「笑いヨガ」

- ◇ 日 時：1月31日(火)13:30～15:00 通常カルチャー
- ◇ 参加費：会員様 ¥2,200 / ビジター ¥2,750
- ◇ 講 師：藤原 則子 先生 (公済病院 認知症看護認定看護師)
(カルチャーパックの方は¥0)

笑い与健康効果のつながりはすでに実証されているそうです。先日「学シニアライフ」でもお話されていましたが、1月はカルチャーとして取り入れ、皆さんと健康づくりをしましょう。

(2) 「英会話フリー」

- ◇ 日 時：1月30日(月)10:30～12:00
2月6日(月) / 13日(月)いずれも 10:30～12:00
- ◇ 参加費：会員様 ¥2,200 / ビジター ¥2,750

いつも楽しく進めてくれるよーちゃんの英会話フリーは「習ってる」ではなく、自然に耳に入り、みんなで考えて進める「探究レッスン」でいつも会話が飛び交う楽しい時間です。一度ご参加してみてください。

(3) 駅弁ランチの会

- ◇ 日 時：1月25日(水)12:15～
- ◇ 申込締切:1月20日(金)
- ◇ 料 金：¥1,500 (汁物付き)

冬季のみ恒例の駅弁ランチの会。1月は岡山駅ランキング1位。岡山の郷土料理である祭ずしと、岡山のヒーロー桃太郎が合体したベストセラー駅弁。ご自宅用のお持ち帰りも受付いたします。



(4) 有名スイーツでティータイム

- ◇ 1月23日(月)13:30～14:30

有名スイーツでティータイム DX

♡ヴァレンタインスペシャル♡

- ◇ 2月13日(月)13:30～15:00
- ◇ 参加費：¥1,650 (別途材料費要)

月に一度のご褒美の日・お持たせなどの参考にと、常に旬のスイーツ、話題のスイーツにアンテナを張り、皆様に満足していただきたいと考えています。和菓子・洋菓子など。またそれに合うお茶やコーヒー・紅茶など素敵なひと時をご一緒に♡

2月はデラックスバージョンでお届けいたします。

(5) やさしいスマホ講座

◇ 日 程：2月3日／24日いずれも(金) 13:30～15:00

◇ 参加費：¥1,650

スマホを買い替えて使い方が分からない。スマホを持っていても電話しか使わない🌀困ったことを家族に聞いても説明せずに「ちゃっちゃと」直して終わってしまう。などなど沢山お声を聞きます。とりあえずサロンで「やさしいスマホ講座」で解決！繰り返しの説明と利用で一つずつステップアップしましょう。

(6) 近場でランチ

◇ 日 程：2月24日(金)11:15～食事

◇ 参加費：後日按分

◇ 場 所：さくら亭

去年の夏に伺い「もう一度行きたーい♥」とお声にやっとお答えできます！

今回は現地でお好きなメニューを選んでいただく形です。思う存分ジューシーなお肉をご堪能ください。