

2023年

7月8月 ピックアップカルチャーのご案内

【お出かけについて】

(1) 大人のラグジュアリーな時間

琵琶湖マリオットホテル プラネタリウムとランチを楽しむ

◇ 日時：令和5年7月7日(金) 9:30~15:30

(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費：4,000円~7,500円 (お食事・お買い物などご実費)



(2) 湯浅醤油を訪ねる ~醤油づくり体験&蔵見学~

◇ 日時：令和5年7月26日(水) 9:00~17:00

(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費：6,000円~10,500円

(お食事・お買い物などご実費)



(3) 近場でランチ うなぎ ふく家

◇ 日時：令和5年7月31日(月) 12:15~14:30

(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費：1,000円~2,500円

(お食事・お買い物などご実費)



(4) 夏のおでかけ 避暑の嵐山 ～嵯峨野めぐりと美食～

日本の国の史跡・特別名勝の天龍寺の庭園もみどころ。もちろん本堂の雲竜寺も。また、竹林を散策したり、お好きなスポットでゆっくりお過ごしいただけます。ランチは、選りすぐりのお店で涼しく美味しくいただきます。

◇ 日 時： 令和5年8月9日(水) 9:30 ~ 16:00
(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費：4,000円～7,500円
(お食事・お買い物などご実費)



(5) 近場でランチ 『そば重』

枚方、津田の地域、住宅街にひっそりと佇む人気の蕎麦屋さん。天ざると海鮮釜めしのメニューをいただきます。暑い夏！のど越しの良いお蕎麦で爽やかに！

◇ 日 時： 令和5年8月4日(金) 12:15～14:30
(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費：1,000円～2,500円
(お食事・お買い物などご実費)



【カルチャー】

(1) NEW! 「シニア向け背骨コンディショニング」 待望の新講座決定!

歪みと痛みにはサヨナラ!

腰痛・肩こり・膝痛・股関節痛・坐骨神経痛の原因は、殆どが仙骨や背骨の歪みからくるものです。このゆがんだ背骨を独自の体操で整えて症状の改善、緩和を目指します。

寝そべりながら座りながらおこないますので、辛い症状の方でも、柴田先生は「そんな方にこそいらしていただきたい!」と話されます。

シニアの皆様へのご指導も経験豊富な柴田先生。是非、まずは体験してみてください。

◇ デモレッスン 令和5年7月18日(火) 13:30～15:00

◇ 通常レッスン(毎月1回・第4火曜) 令和5年8月29日(火) 13:30～15:00

講師:柴田 由香里先生

(2) “葉子先生”の英会話教室

6月スタートより、大好評！

英会話のご指導で、経験豊富な“葉子先生”が楽しくレッスンして下さいます！
日常英会話、日本文化紹介、旅行英会話など、ウキウキする工夫が一杯！！
楽しみながら英語に親しめます♡♡

◇ 日 時：令和5年7月11日／7月25日いずれも(火) 10:30～12:00

◇ 参加費：¥2,750 (カルチャーパック対象)

◇ 講 師：菊池葉子先生

元中学校教諭、大学ではTOEICの指導も担当。子どもからシニアの方への英会話教室を長年にわたってご指導されています。レッスンを受けられる方のレベルに合わせて幅広い指導方法で人気の先生です！

(3) 健康実録

アップライブラリーで健康・医療・介護などにまつわる本当に経験してきたお話しや、シニア世代の皆様が知っておくと、ためになる情報を発信。皆様との座談会形式の体験談なども、大変参考になると好評をいただいております。

6月からは、『介護』の世界に大きく踏み込んで、夏に開設する“あっぷらいぶリーケア・サービス”などの動きも含め皆さんと情報共有しています。

◇ 日 時：令和5年7月28日(金) 13:30～15:00

◇ 参加費：¥1,650 (カルチャーパック対象)

(4) アップライブラリー 4周年記念コンサート

「ラテンのリズムに乗せて」～フローレス デュオコンサート～

心躍る“ラテン音楽”で、暑さを熱さで吹き飛ばしましょう！

私たちにもおなじみの楽曲を、情熱的に、また哀愁たっぷりに、南米特有の楽器を盛り込んだ素晴らしい演奏です！

テレビや各メディアも活躍する、ネイティブでいらっしゃるフローレス兄弟です。

◇ 日 時：令和5年8月30日(水) ※ランチ・ティータイム付き

◇ 12:00～15:00

◇ 参加費：会員様／5,500円 ビジター様／6,000円
初めてご参加の方／2,500円

Program - プログラム -

- ボラーレ ○ウマウアケーニョ (春祭り)
- マ・シュ・ケ・ナタ ○コーヒールンバ
- コンドルは飛んで行く ○キサスキサスキサス 他

※楽曲は変更する場合があります

