

2023年

# 8月9日 ピックアップカルチャーのご案内

## 【お出かけについて】

### (1) 行き先変更しました

夏のおでかけ 避暑の嵐山 ～嵯峨野めぐりと美食～

＜変更先＞ 豊中ステーキハウス神楽

◇ 日時：令和5年8月9日(水)

◇ 限定人数7名（嵐山お申込みの方々対象）現在キャンセル待ち



### (2) 藤ヶ崎龍神社

清々しい空気に満ち溢れるこの場所は、龍神様のパワーをいただける希少なスポットとして、全国から注目されています。家庭画報でも紹介され、素晴らしいロケーションも含めて評価の高い神社です。

◇ 日時：令和5年9月7日(木) 9:30～17:00

(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費:6,500円～9,500円

(お食事・お買い物などご実費)



☆ ランチは日牟禮茶屋でいただきます

### (3) 中華ランチと“大起水産”(堺本店)で遊ぼう

地元で大変評判の良い中華レストラン『中華酒菜 暢暢』と日本最大級のお魚マーケット 街の港 まぐろパーク堺本店を訪れます。お魚の購入時、クーラーボックスを持っていきますので、安心してお買い物してください！

◇ 日時：令和5年9月22日(金) 9:30～17:00

(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費：6,500円～9,500円

(お食事・お買い物などご実費)



#### (4) コラボ企画

- ① お出かけランチ&ショッピング ショッピング～高槻阪急～
- ② お出かけ『笑歩クラブ』 IN 摂津峡公園

◇ 日時：令和5年9月27日(水) 10:00～16:30  
(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)

☆ ラunchは①②ともに 津の田ミート LODGE

※今月の笑歩は、お出かけバージョンです。



#### 【カルチャーについて】

##### (1)「シニア向け背骨コンディショニング」

**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。

デモレッスンで爆発的な人気となりました。8月のレッスンは大変申し訳ありませんがすでにキャンセル待ちとなっております。

◇ 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  
令和5年9月26日(火) 13:30～15:00

◇ 参加費：¥3,30 (カルチャーパック対象)

◇ 講師：柴田由香里先生

## (2) かな文字 第2木曜日に変更となりました。

田中登茂子先生の新しい講座です。筆をお使いいただいても、硬筆でもご指導いただけます。

日紹介、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8月10日/9月14日いずれも(木) 13:30~15:00
- ◇ 参加費:¥2,750 (カルチャーパック対象)
- ◇ 講 師:田中登茂子先生

## (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。

現在は、『介護』の世界に大きく踏み込んで、“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8月31日(木) 13:30~15:00  
令和5年9月21日(木) 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



## 【お願い】

人気のカルチャーがキャンセル待ちの状態になったり、お食事の手配で人数の把握が早急に必要になることがあります。

出来るだけ行事予定表のご提出を、お早めにいただきますようよろしくお願いいたします。