

2023年

# 9月10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) 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  
若干空席有り



### (2) 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)



### (3) 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」

大好評のフィットネスカルチャーとなっております。

皆様のご要望にお応えし、10月～12月の限定期間、月2回の  
レッスンが行われます。(第2水曜・第4火曜)

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。

◇ レッスン日程 令和5年10月11日(水) 13:30～15:00  
(10月～12月第2水曜・第4火曜) 令和5年10月24日(火) 13:30～15:00

◇ 参加費：¥3,300 (カルチャーパック対象)

◇ 講師：柴田由香里先生

## (2) “スタッフと体操系”へお越してください！

ユーチューブの動画を見ながら、過度にご負担の無い体操を約1時間スタッフとご一緒にいただいております。

気軽に、ご参加できる“ちょうどいい体操”にご注目！椅子に座ったままでも大丈夫です。

- スタッフとチェアリズム
- スタッフと背中ピーン体操
- スタッフと転倒予防体操
- スタッフとお部屋でウォーク

## (3) 麴、お味噌の注文（嶋田味噌）

ご希望の方は、林までお申し込みください。

### 【お願い】

- ① 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。
- ② カルチャーについてのご要望や、お出かけについてのご提案など、どしどしリクエストお待ちしております。