

2024年

# 5月／6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) ～丹波篠山～ 『百毫寺』 圧巻の藤と、ご当地ランチ『和さび』

境内にある長さ120mにも及ぶ藤棚には、長いもので150cmにも及ぶ藤の花が咲き誇ります。「九尺藤」とも呼ばれる長い花房は、まるで紫色のシャワーのよう。



ランチはご当地で評判の「和さび」  
旧武家屋敷を改装し、趣のある場所

**キャンセル待ち**



- 日程：令和6年5月2日（木）
- 時間：9：45～16：45
- 参加方法：Aコース Bコース
- 参加費：6,500円～9,500円
- ☆ 詳しくは、サロンまで。

### (2) 介護用品を見に行こう！

#### 『助さんたくさん』と🍷焼肉絶品ランチ「大起苑」

介護申請をしていなくても、ご実費になりますが、介護用品は購入できます。どんどんクオリティが高くなっている介護用品。

例えば、お風呂場の椅子…立ったり座ったりしんどくないですか？ちょっとした工夫のある商品は日々の生活にとっても役立ちます。購入しなくても、実際にどんなものがあるのか覗きに行くだけでも価値あり！です。

- 令和6年5月17日（金） 10：30～13：30

### (3) 近場でランチ 『ギャラリーカフェ・人と木』 ～IN 木津川市～



**残りわずか**

木津川のほとりの古い歴史と伝統を守りつづけてきた古民家を丸ごと利用したちょっと懐かしい雰囲気のお店です。

地元食材を使ったカラダに優しいランチ、ギャラリーもおたのしみください。

hitotoki

- 日程：令和6年5月24日（金）
- 時間：11：30～14：00
- 参加方法：Aコース Bコース
- 参加費：3,300円～4,400円
- ☆ 詳しくは、サロンまでお問合せください。

#### (4) 日本一美しいと言われるあじさい園

### 『かざはやの里』と グルメランチ 『いせもん本店』

33,000 平米の広大なロケーションに 41 品種 77,700 株、白・ピンク・紫・赤・青と色とりどりで美しい紫陽花が咲く。「恋の WAVE」「TSUWAVE」「あじさい時計」「品種別のあじさい花壇」「垂仁天皇が作り藤堂高虎が名付けた風早池の借景」など、デザインされた植栽が見どころで、あじさいエリアの 1/2 を一望出来る所からは思わず歓声があがるほどの絶景が広がる。ここでしか見る事の出来ない品種もあり。



○日 程：令和 6 年 6 月 10 日 (月)

○時 間：9:30 ~ 17:00

○参加方法：A コース B コース

○参加費：6,500 円~9,500 円

(お食事お買い物などご実費)

☆ 詳しくは、サロンまでお問合せください。

#### (5) WAKO カントリー倶楽部 お食事と見学会

ゴルフご経験者、ご興味のある方、どなたでも、素晴らしい“WAKO CC”の扉の向こうを一度のぞいてみませんか？



○日 程：令和 6 年 6 月 7 日 (金)

○時 間：12:00 ~ 15:00

(終了時間は前後する場合あり)

○参加方法：A コース B コース

○参加費：3,300 円~4,400 円

(お食事・買い物などご実費)

☆ 詳しくは、サロンまでお問合せください。

#### (6) 大丸心齋橋店 ショッピング&銀シャリげこ亭ランチ

なかなか百貨店に行く機会が減った皆さん！久しぶりに心齋橋満喫しましょう。

3 月末に、堺市の銀シャリげこ亭を訪れましたが、まさかの臨時休業💧！リベンジです。



○日 程：令和 6 年 6 月 21 日 (金)

○時 間：10:30 ~ 15:00

(終了時間は前後する場合あり)

○参加方法：A コース B コース

○参加費：3,300 円~4,400 円

(お食事・買い物などご実費)

☆ 詳しくは、サロンまでお問合せください。



## 【カルチャーについて】

### (1) シアター(プチおやつ付)

#### 『体操しようよ』 ※カルチャーパック対象

#### ストーリー

定年退職を迎えたシングルファーザーの主人公が、ラジオ体操を通じた仲間作りや家庭での主夫業に奮闘する姿を描くハートフルコメディ。

#### キャスト

草刈正雄 木村文乃 きたろう 和久井映見 他

○ 日 程:令和6年6月12日(水)

○ 時 間:13:30~ 1時間49分

○ 参加費:1,100円(税込) おやつ200円程度



### (2) 知って得するスマホ講座 ※カルチャーパック対象

フィッシング詐欺とは クレジットカード会社や銀行、ショッピングサイト等の実在する企業を装った電子メールを送り、企業のホームページと酷似した偽物の Web サイトに誘い込み、アカウント情報(ユーザ ID、パスワード等)、クレジットカード番号、暗証番号等を入力させて窃取し、本人になりすまして不正な取引を行う犯罪行為です。

スマホを頻繁に利用するようになってこられた、アップライブリー世代の皆様詳しく解説し、防衛手段をお伝えいたします。

#### ◎講師: スタッフ

○ 日 程:令和6年5月16日(木)

○ 時 間:10:30~12:00

○ 参加費:1,650円(税込)

### (3) NEW! ワークショップ 『シニアのためのハンドケア&フットケア』

ワークショップとは・・・体験型の講座

シニアの女性ならではの、「手」「足」について、皆様に相応しいケアの仕方を楽しみながら発見していきます。爪のお悩みや、マッサージの方法など、目からウロコかも!!  
特に、手はいつも裸です。優しくお手入れすることで、手の印象がグンと変わります。

#### ◎講師: 松野芳枝先生

○ 日 程:令和6年5月22日(水)

○ 時 間:10:30~12:00

○ 参加費:1,650円(税込) ※カルチャーパック対象



### (3) **NEW!** ココロとカラダのほぐし時間 ~西岡有紗先生~

ヨガ、ピラティスの専門家で、「お寺ヨガ」などでもご活躍の、西岡有紗先生をお招きして、身体だけではなく、心への働きかけなども組み入れた、癒しのひとときです。

西岡先生は、ロースイーツの講師でもいらっしゃいます。この時間に、ロースイーツの紹介や発酵食品の話題にも広がりを見せていただけます。

※ロースイーツ=ローとは英語で raw。つまり生のお菓子のこと。  
しかも、白砂糖や卵、小麦粉、乳製品などの原料を入れずに、旬の果物やナッツなどをたっぷり使って加熱せずに仕上げるクッキー、ブラウニー、アイスクリームなどのことをさします。

○日 程:令和6年5月27日(月)

○時 間:10:30~12:00

○参加費:1,650円(税込) **※カルチャーパック対象**



## 【イベントについて】

### (1) 新緑のコンサート

#### ピアノトリオで巡る ~古今東西 名曲への旅~

#### Program - プログラム -

星に願いを  
ムーンリバー  
ひまわり

悲愴/ベートーベン

韃靼人の踊り/ボロディン 他



目の前で、プロの生の演奏を聴ける贅沢で優雅な時間。  
バイオリン、チェロ、ピアノ 3つの楽器が織りなす素晴らしい音色に酔いしれましょう。

今年の春のアップライブリーコンサートは、誰もがうっとりする映画音楽や、懐かしく美しいCMソング、あの時に戻るようなメロディーで、素敵なひとときをお過ごしいただきます。

2024 5月10日(金)

出 演: **シンフォニー宙**

中前 晴美 (バイオリン)

三宅 香織 (チェロ)

石川 まぎ (ピアノ/作・編曲)

時 間:11:00 ~ 15:00

参加費:会員様 / 5,500円

ビジター / 7,150円

初めてご参加の方 / 2,500円

**※ランチ・ティタイム付き**