

2月 箕面

サロン
スケジュール

LD ライフデザイン阪急阪神

午前 10:30~12:00
午後 13:30~15:00


お名前

今月の おすすめ

オカリナ

●日時：2月7日(水) 13:30~15:00
●参加費：2,500円
●講師：青木 優美


初心者向けグループレッスンです。素朴で優しい音色のオカリナ。小さくて持ち運びが簡単ですから、どんな場所でも音色を楽しめます。※オカリナは、初回に限り無料貸し出しいたします(先着1名様)。2回目以降は、各自ご用意ください。



太極拳

●日時：2月14日(水)・28日(水) 13:30~15:00
●参加費：3,000円
●講師：箕面太極拳協会講師


太極拳って聞いたことあるけど、あまり見る機会がなかった方も、初心者向けレッスンですから、気軽にチャレンジして楽しんでみませんか? ※運動のできる服装・運動靴でご参加ください



腰痛・膝痛を防ぐウォーキング

●日時：2月15日(木) 13:30~15:00
●参加費：3,000円
●講師：土井 龍雄

加齢とともに、軟骨の弾力性が減少し、若い時に問題なかった運動刺激の対応が難しくなります。このセミナーでは、腰痛や膝痛を防ぐ歩き方についてご紹介します。※動きやすい服装・靴でご参加下さい。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				午前 E スタッフとゲーム	午前 A ピラティス 10:00~11:00	
				午後 C はじめての囲碁	午後 E 麻雀フリー	
				午後 E はじめての麻雀		
4	5	6	7	8	9	10
	午前 E 麻雀フリー	午前 B コーラス	午前 A 社交ダンス	午前 C 太陽のリラックスヨガ	午前 B トールペイント 定員6名	
	午後 A アンガーマネジメント講座 第1回目(全2回)	午後 C 認知症セミナー NEW	午後 B オカリナ	午後 C アロマのセルフケア教室	午後 B トールペイント 定員6名	
		午後 E 麻雀フリー	午後 E 麻雀フリー	午後 E 囲碁フリー	午後 E 麻雀フリー	
11	12	13	14	15	16	17
	振替休日		午前 E スポーツ吹き矢	午前 C はじめての囲碁	午前 A 世界のワイン講座 「第3回ワインと楽しむ」	
		午後 C 太陽のリラックスヨガ	午後 A 太極拳 定員15名	午後 A 腰痛・膝痛を防ぐウォーキング 定員15名	午後 B ウクレレ	
					午後 E 麻雀フリー	
18	19	20	21	22	23	24
	午前 B トールペイント 定員6名	午前 B 朗読で発声	午前 A 社交ダンス	午前 C 太陽のリラックスヨガ	午前 イベント 箕面サロングルメツァー 「日本料理 柏屋」 (ミシュラン3ツ星) ※11:30~14:30	
	午後 B トールペイント 定員6名	午後 E 歴史講座	午後 C ビーズアクセサリー	午後 C ゴスペル		
	午後 E 麻雀フリー		午後 E はじめての麻雀	午後 E 囲碁フリー		
25	26	27	28			
	午前 C ポーセラーツ	午前 C デコパージュ	午前 E スポーツ吹き矢			
	午後 E 麻雀フリー		午後 A 太極拳 定員15名			
	午後 A アンガーマネジメント講座 第2回目(全2回)	午後 C 太陽のリラックスヨガ				


おすすめ イベント

箕面サロングルメツァー 「日本料理 柏屋」

●日時：2月23日(金) 11:30~14:30
●参加費：14,000円(税込) ※箕面サロン出発 11:30
●定員：先着8名様 ●最少催行：4名
●会場：柏屋 千里山

大阪千里山に店舗を構えるミシュラン三ツ星の料亭・柏屋。「体と心がより豊かになる、ひと時を味わって頂きたい」。伝統の中にも現代の趣向が息づく季節の彩り料理を、五感でたっぷりお楽しみ下さい。

<キャンセル料について>
・2月19日(月)17:00迄は無料
・2月20日(火)以降は有料(全額)
※スタッフは、同席いたしませんのでご了承ください。




今月の おすすめ

アンガーマネジメント講座

●日時：第1回 2月5日(月)13:30~15:00
第2回 2月26日(月)13:30~15:00
●参加費：3,000円(全2回シリーズ)
●講師：泉 智子

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング、それが「アンガーマネジメント」です。怒りの概念や技術を学ぶことで、イライラする気持ちや人間関係を改善していきませんか?



認知症セミナー

●日時：2月6日(火) 13:30~15:00
●参加費：2,000円
●講師：今中 学 (介護支援専門員・介護福祉士)


認知症に関する基本的な知識を学びます。認知症の種類や症状、実際に起こった認知症に関する事故など具体的な事例を交えながら詳しく説明させていただきます。



世界のワイン講座

●日時：2月16日(金) 10:30~12:00
●参加費：3,000円 ※ワインの試飲あり
●講師：田宮 勝則 (阪急交通社専属添乗員)

添乗員として30年以上のキャリアで培った経験から、おすすめのワイン・飲み方・歴史について、旅に役立つ情報を交えながら楽しく語ります。第3回目のテーマは「ワインと楽しむ」です。



料金のご案内(全て税別で表記しています)

A 3000円	B 2500円	D 1500円
	C 2000円	E 1000円

「カルチャーフリープラン」 月額8000円

毎月、何度でもお好きなだけカルチャー・講座をご利用いただけるプランもご用意しています。

カルチャーのお申し込みは、サロンにて直接お申込みいただくか、お電話でのお申し込みも受付させていただきます。

箕面 サロン 平日10:00~17:00
TEL:072-722-5661