

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		午前	午前	午前 C スタッフと麻雀	午前 A チェアエクササイズ	
		午後	午後	午後 A エレガントヨーガ	午後 A ラララ声レッスン	
4	5	6	7	8	9	10
	午前 C なんでも相談カフェ	午前 C スタッフとゲーム	午前 A ポイストレーニング	午前 A フラダンス	午前 C スタッフと麻雀	
	午後 A 英語でヨガ『Yoga Vita』 <b>NEW</b>	午後 A 社交ダンス	午後 C はじめての麻雀	午後 C 歴史講座	午後 C 脳トレゲーム	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日	振替休日	午前 イベント 高齢者施設見学会 「グッドタイムリビング 宝塚逆瀬川」 ※10:40~14:00	午前 A 紅茶倶楽部	午前 C 百人一首	午前 A チェアエクササイズ ※10:30~11:45	
		午後	午後 A お芝居倶楽部	午後 A ぴんしゃんウォーキング	午後 A 世界のワイン講座	
18	19	20	21	22	23	24
	午前 B 絵手紙	午前 A リラックス英語	午前 A ウクレレ	午前 C 俳句の会	午前 A 健康ストレッチ	秋分の日
	午後 A コーラス	午後 A 社交ダンス	午後 A お出掛け歌謡レッスン	午後 A エレガントヨーガ	午後 C コーヒー倶楽部	
25	26	27	28			
	午前 A すてきに若返る健美操	午前 C ダーツ	午前 A カードリーディング 3回シリーズの②			
	午後 B ポーセラーツ	午後 B 水墨画	午後 C はじめての麻雀			


お名前

### 今月のおすすめ

#### お芝居倶楽部

●日時：2月14日(水) 13:30~15:00  
●参加費：3,000円  
●講師：桐さと実先生


元宝ジェンヌの桐さと実先生に宝塚の名シーンを特別レッスンしていただきながら演じてみませんか。宝塚の世界をめいっばいお楽しみください。スタッフのなりきりジェンヌにも乞うご期待!



#### エレガントヨーガ

●日時：2月1日(木) 13:30~15:00  
●参加費：3,000円  
●講師：鷺崎たまき先生


緩やかな流れの中で、無理なくゆったりと身体を動かし、心身共に健やかな時間をご体感ください。



#### 百人一首

●日時：2月15日(木) 10:30~12:00  
●参加費：2,000円  
●講師：木部 千恵美 スタッフ

時代が幾度移り変わっても、美しく色褪せない「百人一首」。素晴らしき歌人達の魅力に迫ります！優雅なひとときを、お楽しみください。





### おすすめ イベント

#### 高齢者施設見学会

●日時：2月13日(火) 10:40~14:00  
●参加費：無料 お食事付 ※集合：宝塚サロン10:40  
●会場：グッドタイムリビング宝塚逆瀬川(宝塚市伊子志1丁目4-52)

ご要望が多かった高齢者施設見学会を介護福祉士の今仲先生にご同行いただき実施します。今回は、2017年春にオープンした「グッドタイムリビング宝塚逆瀬川(オリックス・リビング)」最新の施設をご見学いただき、昼食は施設内レストランでお召上がりいただけます。※定員：10名様

### 今月のおすすめ

#### 英語でヨガ『Yoga Vita』

●日時：2月5日(月) 13:30~15:00  
●参加費：3,000円  
●講師：Davit Martin 先生 (デビッド マーティン)

正しいポーズの取り方・瞑想法・呼吸法などを経験豊かなインストラクターがレベルに合わせて英語で指導します。英語のレベルアップにもつながりますが、もちろん日本語もできますのでご安心ください。



#### 麻雀

●日時：2月1日(木)・9日(金) 10:30~12:00  
2月7日(水)・28日(水) 13:30~15:00  
●参加費：2,000円  
●講師：本田末廣先生 ⇒ (7日・28日)  
中本一志 スタッフ ⇒ (1日・9日)


認知症予防にもなるといわれている「麻雀」は、男女を問わずシニア層に大人気です。初めての方にも、講師やスタッフが丁寧にお教えますので、安心してご参加ください。



#### 歴史講座

●日時：2月8日(木) 13:30~15:00  
●参加費：2,000円  
●講師：徳増正博先生

会員様の知りたいテーマをお聞きしながら、ご要望に応じて開講される参加型のカルチャーです。「歴史」の奥深さ、楽しさを先生がユーモラスにお話下します。



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。

**宝塚** サロン 平日10:00~17:00  
TEL:0797-87-5056