

お名前


日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				午前 B アロマペンダント作り <b>NEW</b>	午前 C 百人一首	
				午後 C スタッフとゲーム ストラックアウト/ジェンガ	午後 A ラララ声レッスン	
4	5	6	7	8	9	10
	午前 <b>イベント</b> 春の特別講演会 旭堂南照 会場：宝塚ホテル松風の間（新館） 時間：12:00~14:00	午前 C おしえて！介護福祉士	午前 A ポイストレーニング	午前 A フラダンス	午前 A エレガントヨーガ	
	午後	午後 C なんでも相談カフェ	午後 C はじめての麻雀	午後 C 俳句の会	午後 C スタッフとゲーム ストラックアウト/ジェンガ	
11	12	13	14	15	16	17
	午前 B 絵手紙	午前 C スタッフと麻雀	午前 A 紅茶倶楽部	午前 C スタッフとゲーム ストラックアウト/ジェンガ	午前 C 歴史講座	
	午後 A コーラス	午後 A 社交ダンス	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 チェアエクササイズ	
18	19	20	21	22	23	24
	午前 A ウクレレ	午前 A リラックス英語	<b>春分の日</b>	午前 A エレガントヨーガ	午前 A 健康ストレッチ	
	午後 A お出掛け歌謡レッスン	午後 C ダーツ		午後 C スタッフと麻雀	午後 C コーヒー倶楽部	
25	26	27	28	29	30	31
	午前 A すてきに若返る「健美操」	午前 B 水墨画	午前 A カードリーディング 3回シリーズの③	午前 B 魅惑のハーバリウム作り <b>NEW</b>	<b>イベント</b> 宝塚サロン グルメツアー 会場：「湯葉と豆腐の店 梅の花宝塚店」 集合時間：10:50 (宝塚ホテル)	
	午後 B ポーセラーツ	午後 A 社交ダンス	午後 C はじめての麻雀	午後 A チェアエクササイズ		

## 今月のおすすめ

### お出掛け歌謡レッスン

●日 時：3月19日(月) 13:30~15:00  
●参加費：3,000円 ●会場：サロン近郊のカラオケルーム予定  
●講師：星野 壮馬 先生 シンガーソングライター 俳優 声優

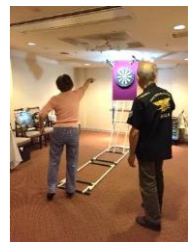
様々なステージで活躍中の先生が、上手く歌うコツをお教えます。最新設備の整ったカラオケルームにお出掛けして、皆様と楽しい時間を過ごしませんか。



### ダーツ

●日 時：3月20日(火) 13:30~15:00  
●参加費：2,000円  
●講師：辻本 龍男 先生


投げた矢の点数を計算するダーツは、脳トレにもなるといわれ近年人気のスポーツです。優しい先生が丁寧に教えて下さるので初めての方でも気軽にチャレンジしてみてください。



### アロマペンダント作り

●日 時：3月1日(木) 10:30~12:00  
●参加費：2,500円 (材料費別途必要)  
●講師：穴田美緒 先生 IFPAメディカルアロマセラピスト

お好みのパーツを組み合わせてご自分だけのペンダントをお作りいただけます。ペンダントからほのかに薫るアロマの香りが心や身体を癒してくれます。




## おすすめ イベント

### 旭堂南照 春の特別講演会

●日 時：3月5日(月) 12:00~14:00  
●参加費：4,000円 (飲み物・茶菓子付)  
●出演者：旭堂南照  
●会 場：宝塚ホテル(新館・松風の間)

2010年に旭堂南陵に入門後、ここ数年国立文楽劇場で行われる定期独演会では常に満員御礼の実力派です。聞き手を瞬時に物語へと誘う彼女の話芸は秀逸です。人情味溢れる演目に、乞うご期待下さい。  
演目：徂徠豆腐(そらいどうふ)




## 今月のおすすめ

### 社交ダンス

●日 時：3月13・27日(火) 13:30~15:00  
●参加費：3,000円  
●講師：森 佳英子 先生


競技やショーステージでもご活躍の先生が初めての方にも丁寧にわかりやすくお教えます。華やかな音楽に合わせてステップを踏む、サロンでも人気のカルチャーです。



### コーラス

●日 時：3月12日(月) 13:30~15:00  
●参加費：3,000円  
●講師：河村 光子 先生


民謡・洋楽・唱歌など、様々な歌曲を1回に1~3曲ずつコーラスしていきます。美しいハーモニーで笑顔になれる、楽しいカルチャーです。



### 魅惑のハーバリウム作り

●日 時：3月29日(木) 10:30~12:00  
●参加費：2,500円 (材料費別途必要)  
●講師：TOMOKO 先生  
JHA日本ハーバリウム協会認定講師

新しい花の鑑賞として人気沸騰中のハーバリウム。水中で優美に揺れる幻想的なお花は素敵なインテリアになり、日常に彩を与えてくれます。



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し込みいただくか、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