

2026.3 EVENT & CULTURE

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

◆ご予約について◆

2/25 (水) 午前9時よりアプリ予約を開始いたします！

※アプリでの予約ができない方はフロント・お電話にてお問合せください。
スマホ、貸出しているタブレットからの予約をお願いいたします。

※土日祝日や休館日問わず、
前月25日に翌月の末日までを公開いたします。

カルチャーアイベント

スペシャル

催し物/コミュニティ

1

筋膜セラピー施術会

10:00~13:20

要予約 定員：1枚20分 各1名 2階パーソナル室
参加費/3,000円 担当：noriko

卓球交流会

14:00~16:00

予約不要（フリータイム） 4階卓球ルーム

卓球を通じて初心者・経験者関係なく交流を楽しむ時間です！
お気軽にご参加ください。

2

陶芸教室
10:00~12:00
要予約 定員：10名 カルチャールーム
講師：水野 篤人 1作品2,000円
※作品テーマは後日発信いたします。

書道教室
16:00~18:00
要予約 定員：16名 カルチャールーム
講師：勅使川原 里雪 参加費/300円
※書道道具一式は各自ご持参ください

3

休館日

4

お香調合教室
10:00~12:00
要予約 定員：15名 カルチャールーム 講師：根間 真理 材料費/2,000円
今月の内容：「花貝合せ、聞香、香道について」
社交ダンス～初心者クラス～
11:00~11:50
要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
社交ダンス～上級者クラス～
12:00~12:50
要予約 定員：女性6名男性6名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
筋膜セラピー施術会
13:00~14:50
要予約 定員：1枚20分 各1名 2階パーソナル室
参加費/3,000円 担当：noriko
日本文化と茶道
14:00~16:00
要予約 定員：5名 4階和室 講師：近藤 日出夫 参加費/1,500円
持ち物：替えの靴下 今月の内容：「電子器の取り扱いについて」
フランス語（特別クラス） オルセー美術館 モネ・サン・ラザール駅
15:30~16:30
要予約 定員：6名 カルチャールーム 参加費/2,000円 講師：須藤 朋子

5

筋膜セラピー施術会
10:00~12:50
要予約 定員：1枚20分 各1名 2階パーソナル室
参加費/3,000円 担当：noriko
英会話教室（入門～初級編）
13:00~14:30
要予約 定員：14名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：川端 利江子
ゴルフレッスン会
14:00~17:00
要予約 お一人 30分 3,300円
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

6

保険と資産管理の基礎講座
11:00~12:00
要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：兼城 龍亮
韓国語教室
12:30~13:30
要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：阿部 志穂

7

ピックルボールサークル
9:30~11:00
予約不要（フリータイム） 中庭
ピックルボールを通じて初心者・経験者関係なく
交流を楽しむ時間です！お気軽にご参加ください。

8

『源氏物語』を楽しむ会
14:15~16:15
要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費/500円 講師：河地 修 持ち物：筆記用具

9

英会話教室（入門～初級編）
10:30~12:00
要予約 定員：14名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：川端 利江子
※3/5の教室と同じ内容になります

10

休館日

11

基礎から始める！書道教室入門
10:00~12:00
要予約 定員：16名 カルチャールーム 講師：勅使川原 里雪 参加費/300円
※書道道具一式は各自ご持参ください
社交ダンス～初心者クラス～
11:00~11:50
要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
社交ダンス～上級者クラス～
12:00~12:50
要予約 定員：女性6名男性6名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
フランス語（特別クラス）
オルセー美術館 セザンヌ カード遊びをする人々
15:30~16:30
要予約 定員：6名 カルチャールーム 参加費/2,000円 講師：須藤 朋子

12

ジュエリーパック®レッスン
10:00~13:00
要予約 定員：6名 カルチャールーム
参加費/3,500円 講師：金井 恵美子

13

映画サークル「記憶屋 あなたを忘れない」
10:00~ (1時間45分)
14:00~ (1時間45分)
要予約 各定員：10名 3階（ゲーム）シアタールーム
※スペシャル枠でのご予約になります。

14

グランRUN
～熊野神社と大瀬崎コース（約4km）～
9:10~10:10
要予約 定員：10名 参加費/無料 担当：YUKO
金融リテラシー講座～資産運用と証券投資～
10:30~11:30
要予約 定員：12名 カルチャールーム 参加費/100円 講師：長谷美 伸一
クラフトテープ教室
14:00~16:00
要予約 定員：15名 カルチャールーム
1作品1,000円 講師：高間 房子
さろんどうぽんどの「アンチエイジング講座」
圧迫骨折の傾向と対策 **14:00~15:30**
要予約 定員：2名 2階くつろぎスペース
参加費/1,000円 講師：池田 美一
社交ダンスナイト
18:00~19:30
※詳細は裏面をご確認ください。

15

ジュエリーパック®レッスン
10:00~13:00
要予約 定員：6名 カルチャールーム
参加費/3,500円 講師：金井 恵美子
カラオケ披露会
13:00~15:00
※詳細は裏面をご確認ください。
卓球交流会
14:00~16:00
予約不要（フリータイム） 4階卓球ルーム

16

～大人になってからでも遅くはない～
英会話超入門教室
10:30~12:00
要予約 定員：14名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：川端 利江子

17

休館日

18

クラフトテープ教室 エキスピートクラス
10:00~12:00
要予約 定員：15名 カルチャールーム
1作品1,000円 講師：高間 房子
社交ダンス～初心者クラス～
11:00~11:50
要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 担当：岸部 留美
社交ダンス～上級者クラス～
12:00~12:50
要予約 定員：女性6名男性6名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美
日本文化と茶道
14:00~16:00
要予約 定員：5名 2階カルチャールーム 講師：近藤 日出夫
参加費/1,500円 持ち物：替えの靴下

19

英会話教室（入門～初級編）
13:00~14:30
要予約 定員：14名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：川端 利江子

20

ゴルフレッスン会
17:00~19:00
良田 陽子プロ
要予約 お一人 30分 3,300円（税込）
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

21

ピックルボールサークル
9:30~11:00
予約不要（フリータイム） 中庭

23

英会話教室（入門～初級編）
10:30~12:00
要予約 定員：14名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：川端 利江子
※3/19の教室と同じ内容になります

24/31

休館日

25

ボーセラーツ教室
10:00~12:00
要予約 定員：10名 カルチャールーム
参加費/500円 講師：歌代 順子
※材料費1,000円～（作品によって金額が異なります）
日本文化と茶道
10:00~12:00 14:00~16:00
要予約 定員：各5名 4階和室
講師：近藤 日出夫 参加費/1,500円 持ち物：替えの靴下
社交ダンス～初心者クラス～
11:00~11:50
要予約 定員：女性15名男性10名 5階サブスタジオ
参加費/無料 担当：岸部 留美
社交ダンス～上級者クラス～
12:00~12:50
要予約 定員：女性6名男性6名 5階サブスタジオ
参加費/無料 講師：岸部 留美

26



ガーデニング教室

10:00~11:00
11:15~12:15
要予約 定員：各10名 中庭
1作品2,000円 講師：中野 睦美

初心者歓迎！楽しい韓国語教室
12:30~13:30
要予約 定員：16名 カルチャールーム
参加費/無料 講師：阿部 志穂

27

クラフトテープ教室
13:00~15:00
15:00~17:00
要予約 定員：各15名 カルチャールーム
1作品1,000円 講師：高間 房子

30

映画サークル「セントラル・インテリジェンス」
10:00~ (2時間00分)
14:00~ (2時間00分)
要予約 各定員：10名 3階（ゲーム）シアタールーム
※スペシャル枠でのご予約になります。
ゴルフレッスン会
17:00~19:00
良田 陽子プロ 要予約
お一人 30分 3,300円（税込）
ゴルフレンジ個室 ※個室打席料込

~3月の注目 カルチャー教室&イベント！！~

NEW 社交ダンスナイト (Shall we ダンス)

カルチャー教室にて毎週水曜日開催している
社交ダンスのお教室から、
素敵なダンサーさん達が披露してくださいます♪

社交ダンスの雰囲気を味わいたい、
社交ダンスってどういうものなのか、など
社交ダンスに興味のある方、
この機会にぜひお越しください♪

美味しい軽食、ドリンクもついております★

日程 :3月14日(土)18:00~19:30

会場 :2階カフェテリア
定員 :30名
参加費 :会員1,000円
一般1,500円



※詳細は館内掲示POPをご覧ください。

「もしも」の前に知っておきたい 保険と資産管理基礎講座



こんなお悩みありませんか？

- ・昔入った保険が、本当に必要かわからない
- ・保険のリストラをしたい
- ・認知症になった場合の対策をしておきたい
- ・資産を減らさずに今の生活を豊かにしたい

本講座では、
本当に必要な保険と60歳以降の資産管理について
わかりやすく解説します！

日程 :3月6日(金)11:00~12:00

会場 :2階カルチャールーム
定員 :16名
参加費 :無料
講師 :兼城龍亮(株式会社FinPass代表取締役)

【お知らせ】

3月の茶道教室は
3月18日(水)のみ、2階カルチャールームで
開催いたします。
足腰心配な方でもお気軽にご参加ください♪

NEW 筋膜セラピー施術会

身体の中に潜む、滯りを解消し、
骨は骨、筋肉は筋肉、腱は腱を動くようにして
血流、リンパの流れ氣の流れを良くし
身体を整える施術です。
是非、ご参加をお待ちしています。

【日程】

3月1日(日)

- ①10:00~10:20 ②10:30~10:50
③11:00~11:20 ④11:30~11:50
⑤12:00~12:20 ⑥12:30~12:50
⑦13:00~13:20

3月4日(水)

- ①13:00~13:20 ②13:30~13:50
③14:00~14:20 ④14:30~14:50

3月5日(木)

- ①10:00~10:20 ②10:30~10:50
③11:00~11:20 ④11:30~11:50
⑤12:00~12:20 ⑥12:30~12:50

会場 :2階パーソナル室

定員 :各枠1名
参加費 :3,000円
持ち物 :フェイスタオル
講師 :美姿勢インストラクターNoriko

※スペシャル枠でのご予約となります。

カラオケ披露会

日程 :3月15日(日)13:00~15:00

イベント当日は一般の方も観覧OKとなりますので、
ぜひご家族やお友達もお誘いください！
皆さまの歌声を届けましょう！
参加者全員にQUOカード500円分プレゼント🎁
お申し込みは、3月12日(木)までとなります。

※参加者は20名まで、観覧自由
イベント3日前までにフロントにて曲名をお伺いします。
順位等は決めません。

会場 :2階カーフェティア 参加費 :無料
【毎月第3日曜日13:00~15:00】
に開催しております♪



金融リテラシー講座 資産運用と証券投資

(2)「株式・債券・投資信託」(実践編)

日程 :3月14日(土)10:30~11:30

会場 :カルチャールーム

定員 :12名

参加費 :100円

講師 :長谷美伸一(J-FLEC認定アドバイザー)



※金融商品の販売、仲介、斡旋は行いません。

※初回参加もOKです。

良田プロによる「ゴルフレッスン会」

～握り方を知りたい初心者から上級者まで大歓迎～

女子プロによるマンツーマンレッスン！
レベルアップしたい方、初心者の方も大歓迎！
1人ひとりのレベルに合わせて丁寧に指導いたします。

3月5日(木)14:00~17:00

3月20日(金)17:00~19:00

3月29日(日)17:00~19:00



講師 :良田陽子プロ
(日本女子ゴルフ協会、小幡郷所属)

会場 :3階ゴルフレンジ個室

定員 :各時間1名30分(要予約)

※予約枠は「スペシャル」となります

参加費 :3,300円(税込) (個室打席料込み)

さろんどぽんどの「アンチエイジング講座」 圧迫骨折の傾向と対策

70代女性の三人に、一人は、
何らかの骨粗鬆症関連症状があると、言われています。
圧迫骨折の原因の骨粗鬆症について、
原因と傾向と対策について、お伝えします。



日程 :3月14日(土)14:00~15:30

定員 :6名(要予約) 会場 :2階くつろぎスペース

参加費 :1,000円

持ち物 :ヨガマット、フェイスタオル、動ける服装

講師 :池田英一(整体サロンさろんどぽんど代表)

※前日までの予約とさせていただきます。

カルチャーイベント・スペシャル枠 について

カルチャーイベント枠 3枠

スペシャル枠 無制限

スタジオプログラム同様、
完全予約制とさせていただきます。

◆平日デイ会員・ナイト会員・
ナイト&ホリデー会員の方で

カルチャーイベント枠 を受講する場合のみ
↓

別途参加費550円(税込)が発生

スペシャル枠・催し物等の館内イベントは
全ての会員様、無料でご参加いただけます。

また下記お教室は
開催日を含む3日前よりキャンセル料が発生

- ◎フランス語(特別クラス) (参加費全額)
- ◎フラワーアレンジメント教室(参加費全額)
- ◎陶芸教室 (参加費全額)
- ◎茶道教室 (500円)
- ◎筋膜セラピー施術会
(3日前より50%、当日全額)
- ◎ゴルフレッスン会
(当日キャンセルのみ参加費全額)

先生方の事前準備の関係もございますので
ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

参加費550円(税込)やキャンセル料、
各お教室でかかった材料費のお支払いは、
すべて月会費にのせて請求させていただきます。
(ゴルフレッスン会3,300(税込)も含む)
フロントでのお支払いはお受けできませんので
ご了承ください。

全てのお支払いに関しまして
10日までの教室は当月
11日以降の教室は翌月の引き落としとなります。