

# ステージごとの活動内容 — 輝きシニアステージ —

育児がひと段落し、ご自分の時間がもてるようになるシニアステージ。  
今こそ「自分らしく」、健康に美しく過ごせるよう、輝きシニアステージではご自身へのご褒美として、ご家族・ご友人と楽しめる活動をご提案・実施します。

発信  
する

## ◆ 隠れた才能・名品 発表会

ご自宅などで楽しまれている手作りの作品を発表する機会と、講師として活躍するなど、発信の場に変えて頂く場をご提供します。

- 手作り作品の展示会とワークショップ
- コンサート開催(歌・楽器演奏・芸術家とのコラボなど)

体験  
する

## ◆ インナービューティー・ツアー

日頃の疲れを癒す、自分へのご褒美ツアーを開催します。

- バリ島で身体も心も綺麗になるツアー
- 韓国へ、医食同源ツアー
- 美味しい物を食べに行くお食事会
- 見学・体験(リトリート)バスツアー

学ぶ

## ◆ たの うつく 楽し 美し 教室

女性らしさをそのまま維持しお洒落を楽しむための教室を開催します。

- シニア男性の初めての料理教室
- ヘアメイク
- メイクアップ
- カラーコーディネート
- オーラ診断
- ヨガ
- ネイルアート

## ◆ 四季の恵みを愉しむ五感イベント

季節ごとにしか体験できない四季折々の自然との饗宴イベントが盛りだくさんです！

- 丹波篠山黒豆つみツアー
- みそづくり体験
- 柿の葉寿しづくり
- 菜種油 採取体験
- おはぎと手作り体験
- 春爛漫 お花見ツアー