

5月 カルチャー&アクティビティカレンダー

名前

Up Lively アクティブシニアメンバーズサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2020 5月	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎			
1 金	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	C+	ランチでシネマ	B	ためになる終活	B	健康吹き矢	C+	ランチでシネマ	C	携帯・スマホ講座	D	麻雀	D	カラオケ	有	1 金		
2 土																						2 土		
3 日																						3 日		
4 月																						4 月		
5 火																						5 火		
6 水																						6 水		
7 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C+	スタッフとゆる体操やお散歩	C	パソコン・タブレット講座	C+	手作り小物(猫ピンチ) 13:00~	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	7 木		
8 金	D	麻雀	D	カラオケ	B	美姿勢フィットネス				糠っ子倶楽部「味噌づくり」(11:00~16:00位)	D	ダーツフリー	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	8 金				
9 土																						9 土		
10 日																						10 日		
11 月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	笑歩くらぶミーティング	D	オカリナフリー	B	暑で楽しむ雑遊び(13:00~14:30)	D	携帯・スマホ講座(13:00~14:30)	C+	有名スイーツでTeaTime(14:30~15:30)	D	卓球	D	カラオケ	有	11 月		
12 火	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	B	おしゃれに朗読	C	わらべ歌の会	D	麻雀	D	卓球								12 火		
13 水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	B	ノルディック(10:00~)	C+	ランチでミーティング(12:00~14:00)	A	リンパ&ピラティス(14:00~)	D	麻雀(14:00~)	D	カラオケ	有	13 水						
14 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ	C	パソコン・タブレット講座	B	健康吹き矢	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	14 木		
15 金	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	D	歌声サロン	C+	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	カラオケ	有	15 金										
16 土																						16 土		
17 日																						17 日		
18 月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ		近場でランチ(11:00~13:00)	B	歌いましょう歌	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	有	18 月						
19 火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ソングアラカルト	委	ピアノ個人レッスン	B	万葉集	C	歌声サロン	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	19 火		
20 水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	B+	和の一皿	A	ピースアクセサリー	A	リンパ&ストレッチ	D	麻雀	D	カラオケ	有	20 水						
21 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	携帯・スマホ講座	D	写経フリー	B	楽しい古文	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	21 木		
22 金	アップライブリー 第1回大運動会 & バーベキュー祭り (11:00~15:30)																				有	22 金		
23 土																						23 土		
24 日																						24 日		
25 月	D	卓球	D	カラオケ	C+	みんなでお取り寄せ(11:00~12:00)	B	歌いましょう歌	D	オカリナフリー	D	麻雀	D	卓球	有	25 月								
26 火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ミュージックバル	委	ピアノ個人レッスン	C	わらべ歌の会	B	楽しい古文	D	麻雀	D	卓球	有	26 火				
27 水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	C	パソコン・タブレット講座	貸	料理教室(10:30~13:30)	B	顔ヨガ(13:30~14:30)	D	ダーツフリー(14:30~15:30)	D	麻雀	D	カラオケ	有	27 水				
28 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ	D+	ランチでシネマ	D+	ランチでシネマ	B	大人のぬり絵	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	28 木
29 金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C+	笑歩クラブ(詳細は笑歩クラブミーティング後スタッフまで)	C	歌声サロン	D	携帯・スマホ講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	29 金				
30 土																						30 土		
31 日																						31 日		

手作り小物『ねこピンチ』

洗濯ばさみを使って作ります！カーテンに挟んだり、靴を挟んだり、お友達やお孫ちゃんへのプレゼントにも最適♡

- 日程：令和2年5月7日(木)
- 時間：13:00~
- 参加費：ビジター/2,000円
 会員様 /1,500円
(カルチャーパックの方は0円)
(材料持参の方以外、材料費別途)



ピアノ『個人レッスン』※外部委託

じっくりと、集中してピアノのレッスン受講できます！

- 予約制
- 料金：1,000円/30分
- 講師：三条妙佳先生



☆ カルチャー料金について ☆

★会員様特典：単発でご参加の場合、定価料金から500円引きでのご利用となります。

(ビジター料金)	(会員様特典)
【カルチャー定価料金】	【定価より500円引き】
A. → 3,000円	→ 2,500円
B. → 2,500円	→ 2,000円
C. → 2,000円	→ 1,500円
D. → 1,500円	→ 1,000円

(材料費別途発生する場合があります。標記例：C+)

★会員様特典：各パックコースがご利用いただけます

- ① カルチャーパック
10,000円/月で参加し放題
(材料費別途発生する場合があります。標記例：C+)
- ② 麻雀パック
3,000円/月で麻雀し放題
- ③ 卓球パック
3,000円/月で卓球し放題
- ④ カラオケパック
3,000円/月でカラオケし放題

②③④の各パックご利用の方がその他のカルチャーにご参加の場合は、定価の500円引きでのご利用となります。