

# 7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	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	2020		
7月																					7月			
1	水	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	D	卓球	D	オカリナフリー	C+	ランチでミーティング (12:00~14:00)	A	リンパ&ピラティス (14:00~15:30)	D	麻雀 (14:00~)	D	カラオケ	有	1	水		
2	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	歌声サロン	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	2	木
3	金	D	麻雀	D	カラオケ	B	美姿勢フィットネス	C	携帯・スマホ講座	C+	兼っこ倶楽部 (12:30~13:30)	C	ダーツフリー	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	3	金		
4	土																					4	土	
5	日																					5	日	
6	月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	無	笑歩クラブミーティング	B	歌いましょう歌	C	初心者麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	6	月		
7	火								七夕まつり (詳細は後日発表)												有	7	火	
8	水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	B	ノルディック(10:00~)	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	8	水				
9	木	D	麻雀	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ	C	スタッフとゆる体操やお散歩	B	墨で楽しむ筆遊び	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	9	木		
10	金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	無	お出かけランチ(詳細はランチでミーティング後スタッフまで)	C	健康吹き矢	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	10	金				
11	土																					11	土	
12	日																					12	日	
13	月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	パソコン・タブレット講座	D	オカリナフリー	B	大人のぬり絵 (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	13	月		
14	火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ミュージックベル	委	ピアノ個人レッスン	A	お洒落に朗読	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	14	火		
15	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	15	水				
16	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	初心者麻雀	C	スタッフとチェアリズム	C	携帯・スマホ講座	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	16	木
17	金	D	麻雀	D	カラオケ	B	美姿勢フィットネス	B	ためになる終活	C+	ランチでシネマ (①10:30~、②12:00~)	C+	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	カラオケ	有	17	金				
18	土																					18	土	
19	日																					19	日	
20	月	D	カラオケ	D	卓球	C+	みんなでお取り寄せ(11:00~12:00)	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	D	カラオケ	有	20	月				
21	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	初心者麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	21	火
22	水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	貸	料理教室 (10:30~13:30)	B	顔ヨガ(13:30~14:30)	D	オカリナフリー (14:30~15:30)	D	麻雀	D	カラオケ	有	22	水				
23	木																					23	木	
24	金																					24	金	
25	土																					25	土	
26	日																					26	日	
27	月	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	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	27	月				
28	火	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	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	28	火		
29	水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	C	初心者麻雀	B	健康吹き矢	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	29	水				
30	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ	C	スタッフとチェアリズム	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	30	木		
31	金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	わらべ歌の会	C+	ランチでシネマ (①10:30~、②12:00~)	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	31	金		

## ◎ リンパ&ピラティス/ストレッチ

ピラティスの技法のみでは無く、豊富な経験を生かしたレッスンが大好評！  
アンチエイジング！免疫力UPを目指そう。

- 日 程：令和2年7月1日(水) / 15日(水)
- 時 間：カレンダー参照
- 講 師：松井 和代先生
- 参加費：ビジター/3,000円  
          会員様 /2,500円  
(カルチャーパックの方は0円)



## ◎ お洒落に朗読

お腹から声を出し、喜怒哀楽の感情を表現しながら役になりきります。「恥ずかしい」は舞台俳優でもある先生のご指導で、自然に消えます。

- 日 程：令和2年7月14日(火)
- 時 間：13:30~15:00
- 講 師：斎藤 みどり先生
- 参加費：ビジター/3,000円  
          会員様 /2,500円  
(カルチャーパックの方は0円)



☆ 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。

全て税抜き価格の表示です。消費税は別途要します。