

8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			
8月																						8月			
1 土																						1 土			
2 日																						2 日			
3 月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	無	笑歩くらぶミーティング 「避暑地・森林浴」について			B	歌いましょう歌			C	初心者麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	3 月			
4 火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	パソコン・タブレット講座			A	お洒落に朗読			C	歌声サロン	D	麻雀	D	卓球		4 火			
5 水	D	麻雀	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	5 水		
6 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ (10:00~11:30)			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		6 木
7 金	D	麻雀		D	カラオケ	B	美姿勢フィットネス			D	オカリナフリー	C+	糖っこ倶楽部 (12:30~13:30)		B	墨で楽しむ筆遊び			D	麻雀	D	カラオケ	有	7 金	
8 土																						8 土			
9 日																						9 日			
10 月																						10 月			
11 火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	初心者麻雀	C	NEW!	スタッフとチェアリズム		A	お洒落に朗読		C	わらべ歌の会			D	麻雀		11 火		
12 水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球		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	12 水		
13 木																						13 木			
14 金																						14 金			
15 土																						15 土			
16 日																						16 日			
17 月	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	B	歌いましょう歌		C+	手作り小物 (13:00~)		D	麻雀	D	卓球	有	17 月	
18 火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ソングアラカルト			C	携帯・スマホ講座	B	万葉集		D	麻雀			D	卓球	D	カラオケ		18 火
19 水	D	麻雀	D	卓球	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	19 水		
20 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C+	笑歩くらぶ「避暑地・森林浴」		C	初心者麻雀	C	歌声サロン		C	全く初めて麻雀			D	麻雀	D	卓球	有	20 木	
21 金																					有	21 金			
22 土																						22 土			
23 日																						23 日			
24 月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	携帯・スマホ講座		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	24 月		
25 火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ミュージックベル		C+	ランチでシネマ (①10:30~、②12:00~)		B	楽しい古文		D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ		25 火		
26 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	ダーツフリー (14:30~15:30)		D	麻雀	D	カラオケ	有	26 水		
27 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ		C	初心者麻雀	C	パソコン・タブレット講座		C	全く初めて麻雀		D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ		27 木
28 金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ためになる終活	B	美姿勢フィットネス		C+	コーヒー倶楽部		D	卓球		D	カラオケ			有	28 金		
29 土																						29 土			
30 日																						30 日			
31 月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C+	みんなでお取り寄せ (11:00~12:00)			C	NEW!	スタッフとチェアリズム		D	麻雀	D	卓球		D	カラオケ	有	31 月		

※ 8月のノルディックはお休みです。

楽しい古文

堅苦しいお勉強形式ではなく、田中先生のユーモア溢れるムードの中、楽しく学べます。



美姿勢フィットネス

良い姿勢は、良い筋肉を維持し内蔵にも良い影響を与えます。見た目年齢にも差がでますね！



☆ 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**：各バ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の各バ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。