

9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			
9月																										9月			
1	火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	パソコン・タブレット講座			D	写経フリー	B	楽しい古文			C	歌声サロン			D	麻雀	D	卓球	1	火		
2	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	2	水	
3	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	スタッフとチェアリズム			C	スマホ・携帯講座	C	全く初めて麻雀			D	麻雀	D	卓球			D	カラオケ	3	木		
4	金	D	麻雀		D	カラオケ	D	ピアノフリー	B	美姿勢フィットネス			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	4	金		
5	土																									5	土		
6	日																									6	日		
7	月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	学ぶ!!シニアライフ 「知らないと損をする話」			B	歌いましょう歌	C	初心者麻雀	D	NEW 水彩画フリー			D	麻雀	D	卓球	有	7	月			
8	火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	初心者麻雀	無	笑歩くらぶミーティング 「避暑地・森林浴②」について			A	お洒落に朗読			C	わらべ歌の会			D	麻雀			8	火		
9	水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球			B	ノルディック(10:00~)			C	スタッフとチェアリズム			C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	9	水	
10	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	歌声サロン			C	全く初めて麻雀			D	麻雀	D	卓球	有	10	木	
11	金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ためになる終活			C+	ランチでシネマ (①10:30~、②12:00~)			B	健康吹き矢			D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	11	金		
12	土																									12	土		
13	日																									13	日		
14	月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	スタッフとチェアリズム			D	写経フリー	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	麻雀	D	卓球	有	14	月	
15	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			C	歌声サロン	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	15	火		
16	水	D	麻雀	D	卓球	D	卓球			B+	和の一皿			A	ピースアクセサリ			A	リンパ&ストレッチ			D	麻雀	D	カラオケ	有	16	水	
17	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	D	NEW UpTube でコンサート			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	17	木
18	金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ				お出かけランチ (詳細はスタッフまで)			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ			有	18	金					
19	土																									19	土		
20	日																									20	日		
21	月																									21	月		
22	火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ミュージックバル			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	22	火		
23	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	23	水	
24	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ			C+	スタッフとゆる体操やお散歩			B	健康吹き矢			C	全く初めて麻雀			D	麻雀	D	卓球	24	木
25	金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	D	オカリナフリー	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			25	金		
26	土																									26	土		
27	日																									27	日		
28	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			C	スタッフとチェアリズム	D	麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	28	月	
29	火	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	C	パソコン・タブレット講座			D	麻雀	D	卓球			D	カラオケ	29	火		
30	水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球			C+	笑歩くらぶ (9/11のミーティング後スタッフまで)			D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ			30	水						

ウクレレフレンズ

癒しの音色のウクレレは、初心者の方でも直ぐに馴染める楽器です。貸出ウクレレもご用意しております。爽やかな楽曲を皆さんと楽しく演奏しましょう。



墨で楽しむ筆遊び

書道に特化せず、墨を使った作品を遊び心いっぱい描きます。大らかな先生から、それぞれの個性を生かして自由な雰囲気でご指導していただけます。



☆ 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。