


# 11月 カルチャー&アクティビティーカレンダー

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		
11月																											11月			
1日																														1日
2月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	携帯・スマホ講座	無	笑歩ミーティング「秋の平等院」について	B	歌いましょう歌	B	楽しい古文	D	麻雀	D	カラオケ	有	2月										
3火																				3火										
4水	D	麻雀	D	カラオケ	D		卓球	D	写経フリー	C+	ランチでミーティング(12:00~14:00)	A	ロコモ体操&リンパ<14:00~15:30>	D	麻雀	D	カラオケ	有	4水											
5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	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	5木									
6金	D	麻雀	D	カラオケ	B		美姿勢フィットネス	C+		糠っ子倶楽部(12:30~13:30)	B+	大人のぬり絵	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	6金										
7土																				7土										
8日																				8日										
9月	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	C	英会話フリー	C	スタッフとチェアリズム	C	ダーツフリー(13:30~14:30)	C+	有名スイーツでTea Time(14:30~15:30)	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	9月								
10火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ソングアラカルト		個人ピアノレッスン	B	お酒落し朗読	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	10火									
11水	D	麻雀	D	カラオケ	D		卓球	B+	ノルディック(10:00~)雨天中止の場合:インドアスポーツ(10:30~)	C	スタッフとゆる卓球	C	初心者麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	11水									
12木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ	C+	ランチでシネマ(①10:30~, ②12:00~)	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	12木									
13金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C+	<b>CHECK</b>	スタッフとゆる体操やお散歩特別企画!『秋の紅葉・ミステリーな時間』							麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	13金								
14土																				14土										
15日																				15日										
16月	D	麻雀	D	カラオケ	D		卓球	C+	みんなでのお取寄せ(11:00~12:00)	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	16月									
17火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B+	墨で楽しむ筆遊び	C	パソコン・タブレット講座	B	万葉集	<b>CHECK</b>	アップご利用ガイド	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	17火									
18水	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	C	英会話フリー	C	携帯・スマホ講座	B+	和の一皿(12:00~13:30)	A+	ピース&手作り小物	A	リンパ&ストレッチ	D	麻雀	D	カラオケ	有	18水								
19木	<b>CHECK</b> 晩秋のアフタヌーンティータイム オータムコンサート 淀川三十石舟『くらわんか舟 舟歌』													有	19木															
20金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	たためになる終活	C	スタッフとチェアリズム	C+	コーヒー倶楽部	D	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	20金										
21土																				21土										
22日																				22日										
23月																				23月										
24火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ミュージックベル		個人ピアノレッスン	B	楽しい古文	C	わらべ歌の会	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	24火									
25水	D	麻雀	D	カラオケ	D		卓球			<b>カジュアルランチ</b>	B	顔ヨガ(1:30~14:30)	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	25水								
26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	スタッフとチェアリズム	D	UP Tubeでコンサート	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	26木							
27金	D	麻雀	D	カラオケ	B		美姿勢フィットネス	D	写経フリー	C	スタッフとゆる卓球	C	携帯・スマホ講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	27金									
28土																				28土										
29日																				29日										
30月	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	歌声サロン	C+	笑歩倶楽部(詳細は笑歩ミーティングにて)	C+	ランチでシネマ(①10:30~, ②12:00~)	C	スタッフとチェアリズム	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	30月								
1火																				1火										

### 健康吹き矢



一番の魅力は、呼吸法を習得し吹き矢を行うことによって、様々な健康効果が期待できます！シニア世代の健康づくりに最適です。

### ビーズアクセサリー&手作り小物

来年の干支は「丑」です。疫病除けの意味を持つ”あかべこ”と、同じく疫病退散の”あまびえ”も選べます。キーホルダー、ストラップに大人気！！



### ☆ 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。

<b>(ビジター料金)</b>	<b>(会員様特典)</b>
【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。

全て税抜き価格の表示です。消費税は別途要します。