

1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

2021	AM10:30~12:00														PM13:30~15:00														送迎	2021			
1月																													1月				
1	金																													1	金		
2	土																													2	土		
3	日																													3	日		
4	月																													4	月		
5	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯スマホ講座	D	写経フリー	B	楽しい古文	C	スタッフとチェアリスム	C	全く初め麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ										
6	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C+	CHECKお年賀企画！ 初詣と初詣「七草がゆランチと共に」				A	ロコモ体操&リンパ (13:30~15:00)		C	アドバイスマ麻雀	D	麻雀	D	カラオケ	有											
7	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無	アップご利用ガイダンス	C	歌声サロン	C+	ランチでシネマ (10:30~/12:00~)		C	パソコン・タブレット講座		D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ										
8	金														CHECKお年賀企画 『初笑い舌鼓』 <特別公演> 落語 桂 塩鯛														有				
9	土																													9	土		
10	日																													10	日		
11	月																													11	月		
12	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ミュージックバル		個人ピアノレッスン	B	お洒落に朗読		C	スタッフとチェアリスム	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ											
13	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	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	パソコン・タブレット講座	C+	手作り小物		B	健康吹き矢		D	麻雀	D	カラオケ	有											
14	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ		C	携帯スマホ講座	C+B	学ば! シニアライフ 「茶の世界 玉露・抹茶アート編」	C	全く初めて麻雀		D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ										
15	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	ダーツフリー	B	美姿勢フィットネス		C+	新春! コーヒー倶楽部&糠っ子(12:30~15:00)		C	スタッフとゆる卓球		D	麻雀	D	カラオケ	有												
16	土																												16	土			
17	日																												17	日			
18	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	ダーツフリー		笑歩ミーティング	B	歌いましょう歌 (13:00~14:30)		B	大人縫めり絵 (13:00~14:30)	C+	有名スイーツでTeaTime(14:30~)		D	麻雀	有											
19	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	墨で楽しむ筆遊び		C	携帯スマホ講座	B	万葉集	C	パソコン・タブレット講座		D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ										
20	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	アドバイス麻雀		B+	和の一曲 (12:00~13:30)		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										
21	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	スタッフとチェアリスム		D	写経フリー	C	歌声サロン		C	全く初めて麻雀		D	麻雀	D	カラオケ											
22	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ためになる終活		CHECKお出かけランチ				D	スタッフとゆる卓球		D	麻雀	D	カラオケ	有											
23	土																												23	土			
24	日																												24	日			
25	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		C+	みんなでお取寄せ (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	スタッフとゆる卓球		有											
26	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ソングアラカルト			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		卓球											
27	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	全く初めて麻雀	C+	ランチでシネマ (10:30~/12:00~)		B	顔ヨガ (13:30~14:30)		C	スタッフとゆる卓球		D	麻雀	D	カラオケ	有										
28	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	携帯スマホ講座	笑歩クラブ (雨天中止の場合インドアスポーツ)				C	初心者麻雀		D	麻雀	D	カラオケ											
29	金	D	カラオケ	D	麻雀	C	ためになる終活		B	美姿勢フィットネス		D	UP Tubeでコンサート		B	健康吹き矢		D	麻雀	D	カラオケ		有										
30	土																												30	土			
31	日																												31	日			

学ぶシニアライフ 『茶の世界 玉露・抹茶アート編』

日本茶の世界を楽しく学びます。抹茶ラテアートなど、実際にお茶の専門家に教えて頂き美味しくいただきます。



有名スイーツでTea Time

なかなか手に入らない有名スイーツを世界の人気のお茶と共に... 大人のお茶会時間を是非ご一緒に！

★ 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。

(ピジター料金)	(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。

★ **ライフサポート料金について** ★
-詳しい料金表をご覧ください-

全て税抜き価格の表示です。消費税は別途要します。