

2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 | | |
|------|---------------|------|---|----|---|-----------|----|--|------------------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------------|---------|------------------------|--------------|-------------|-----------|------|----|------|------|------|-----|----|
| 2月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2月 | | |
| 1月 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | 無 | 笑歩ミーティング | | らくらくお買い物 | B | | 歌いましょう歌 | C | パソコン・タブレット講座 | C | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 | 有 | 1月 | | | |
| 2火 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | 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 | スタッフとチェアリズム | C | 全く初め麻雀 | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 2火 |
| 3水 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | B | UPTubeでコンサート | 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) | C | アドバイスマ麻雀 | D | 麻雀(14:00~) | D | カラオケ | 有 | 3水 | | | | |
| 4木 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | B | ウクレレフレンズ(10:00~11:30) | C+ | ランチでシネマ(10:30~12:00~) | CHECK | 田中登茂子先生特別講座「頼通と平等院」 | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 4木 | | | | |
| 5金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | B | 美姿勢フィットネス | C | 携帯・スマホ講座 | C+ | 糠っ子(12:30~13:30) | C | 健康吹き矢 | D | 麻雀(13:30~) | D | カラオケ | 有 | 5金 | | | | | | |
| 6土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6土 | |
| 7日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7日 | |
| 8月 | D | | | 卓球 | D | 麻雀 | C | わらべ歌の会 | B | 墨で楽しむ筆遊び | CHECK | 学ぶ!シニアライフ | C | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 | D | カラオケ | 有 | 8月 | | | | |
| 9火 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | 携帯・スマホ講座 | | 近場でランチ(11:30~13:30) | B | お洒落に朗読 | C | 初心者麻雀 | C | スタッフとチェアリズム | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 9火 |
| 10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 | 無 | アップご利用ガイダンス | C | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 | D | カラオケ | 有 | 10水 | | |
| 11木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11木 | |
| 12金 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | B+ | 大人のぬり絵 | D | 写経フリー | C+ | バレンタイン♡SPコーヒー倶楽部(12:00~15:00) | C | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 | D | カラオケ | 有 | 12金 | | | | |
| 13土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13土 | |
| 14日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14日 | |
| 15月 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | ダーツフリー | C | 携帯・スマホ講座 | B | 歌いましょう歌(13:00~14:30) | C+ | 有名スイーツでTeaTime(14:30~) | D | ゆる卓球 | D | 麻雀 | 有 | 15月 | | | | |
| 16火 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | B | ソングアラカルト | C | スタッフとチェアリズム | 個人ピアノレッスン | 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 | 有 | 16火 | |
| 17水 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | アドバイスマ麻雀 | B+ | 和の一皿(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 | 17水 | | | | |
| 18木 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | | NEW! | 第1回『日本の美を訪ねる』世界遺産 冬の平等院(詳細はサロン掲示版) | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 18木 | | | | | | | |
| 19金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | B | ためになる終活 | B | 美姿勢フィットネス | C | 全く初めて麻雀 | C | 歌声サロン | D | 水彩画フリー | D | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 | 有 | 19金 | | | | |
| 20土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20土 | |
| 21日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21日 | |
| 22月 | D | カラオケ | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | UPTubeでコンサート | C+ | みんなでお取寄せ(11:00~12:00) | B | 楽しい古文 | C | パソコン・タブレット講座 | D | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 | 有 | 22月 | | | | |
| 23火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23火 | |
| 24水 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | | らくらくお買い物 | 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 | 24水 | | | | |
| 25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 | スタッフとチェアリズム | C | 初心者麻雀 | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 25木 | | |
| 26金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | D | 卓球 | | 笑歩倶楽部/雨天の場合:インドアスポーツ | B | 健康吹き矢 | D | 麻雀 | D | カラオケ | 有 | 26金 | | | | | | | | |
| 27土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 27土 | |
| 28日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 28日 | |
| 1月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1月 | |
| 2火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2火 | |
| 3水 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3水 | |

①卓球 ②ゆる卓球

屋内スポーツでシニア世代に、長く愛好されている『卓球』。アップライバーでは、レベルや体力に合わせ、二通りのお時間を用意しております。

①卓球：経歴の長い方や、ある程度ハードな動きでの卓球を楽しみたい方向け。

②ゆる卓球：経験の少ない方、体力に自信のない方。からだにハンディのある方向け。



ライブリーキッチン "ランチ&カフェ"

カルチャーの合間に、お気軽にご利用されています。是非一度お召し上がりください。



☆ 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。

☆ ヨーちゃん先生の英会話フリー

超フレンドリーなヨーちゃん先生と英会話を楽しんでいます！日程が遅れてのご案内になります。お見逃しなく！！

○ 12月7日(月)10:30~/ ○ 12月23日(金)10:30~

○ 1月13日(水)10:30~/ ○ 1月20日(水)10:30~

ABCDEF

田中登茂子先生 特別講座「頼通と平等院」 (カルチャーパック対象外)

藤原道長の息子「頼通」、特に平安時代のご専門の田中先生による、知られざるお話しや平等院1000年の歴史、60年ぶりの2014年平成の大改修の見どころなどを、ユーモア溢れる講座をお楽しみに！

○ 2月4日(木)13:30~ 会員様/500円 ピジター/1,000円

☆ 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—