

3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
3月																										3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	C	アドバイス麻雀			C	UpTubeでコンサート	B	楽しい古文	C	スタッフとチェアリズム			D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	2火	
3水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯・スマホ講座			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(14:00~)			D	カラオケ	有	3水
4木	D	麻雀	D	卓球	C	歌声サロン			D	写経フリー	C+	ランチでシネマ (10:30~/12:00~)			C	全く初めて麻雀			D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	4木	
5金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス CHECK				発酵祭り(糠っこ含) <第1部~3部構成 詳細は表紙です> (12:30~15:00)			C	スタッフとゆる卓球			D	麻雀 (13:30~)	D	カラオケ	有	5金				
6土																									6土	
7日																									7日	
8月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀	B	墨で楽しむ筆遊び			C	ダーツであそぼう (13:30~14:30)			C+	有名スイーツで TeaTime(14:30~)			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	初心者麻雀			D	オカリナフリー	B	お洒落に朗読			C	スタッフとチェアリズム	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	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~)			B+	大人のぬり絵	C+	手作り小物 (13:00~15:00)			C	スタッフとゆる卓球			D	麻雀	D	カラオケ	有	10水
11木	D	卓球			D	麻雀	B	ウクレレフレンズ			C	わらべ歌の会	C	携帯・スマホ講座			無	アップご利用ガイダンス	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	11木	
12金	D	カラオケ	D	麻雀	C	スタッフとゆる卓球			B	ためになる終活			C	健康吹き矢			C	パソコン・タブレット講座			D	カラオケ	D	麻雀	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	ダーツであそぼう			C	携帯・スマホ講座	B	歌いましょう歌 (13:00~14:30)			C	スタッフとチェアリズム	C	スタッフとゆる卓球			D	麻雀	有	15月
16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	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	16火	
17水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	アドバイス麻雀			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	麻雀	D	卓球	D	カラオケ				近場でランチ(11:30~13:30)			C	歌声サロン	D	麻雀(13:30~)			D	卓球				18木		
19金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス			C	全く初めて麻雀			C+	コーヒー倶楽部			C	スタッフとゆる卓球			D	カラオケ	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	健康吹き矢			C	パソコン・タブレット講座			D	カラオケ	D	麻雀	有	22月
23火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	C		個人ピアノレッスン	B	楽しい古文			無	アップご利用ガイダンス	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	23火		
24水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	水彩画フリー	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			D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	25木			
26金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	ダーツであそぼう				笑歩倶楽部/雨天の場合:インドアスポーツ			D	卓球	C	全く初めて麻雀			D	カラオケ	有	26金		
27土																									27土	
28日																									28日	
29月	D	カラオケ	D	麻雀		CHECK				アクティブな大人の運動会! 『あそんでげっと!』			D	麻雀	D	カラオケ	29月									
30火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯・スマホ講座				らくらくお買い物			C	わらべ歌の会			D	麻雀	D	卓球	30火			
31水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	パソコン・タブレット講座	C	スタッフとゆる体操	CHECK	終活見学(ランチ付) 11:30~			C	スタッフとゆる卓球			D	麻雀	D	カラオケ	31水			

健康吹き矢

昨年は、コロナ過の中長期のお休みとなりましたが、協会に所属しておられる「富田先生」のご指導の下、安心安全を基本に再開いたします。

吹き矢は、シニア世代にぴったりの体力づくりです。“呼吸” “姿勢” “集中力” “ストレス発散” “達成感” などたくさんの効果が認められています!



墨で楽しむ筆遊び



墨を使ったアートをお稽古します。筆で描く作品は、文字だけでなく、優しさ溢れる色彩と輪郭で描かれるモチーフで完成します。日本的な美しい表現で、気持ちが豊かになります。

☆ 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。表記例: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。表記例: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—

☆ **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!!

○ 1月13日(水)10:30~/ ○ 1月20日(水)10:30~



全て税抜き価格の表示です。消費税は別途要します。