

4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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|------|---|----|---|--------------|----|---|--|--|---------------|-----------------------|----|--|------|---------------------|----|---------------|---|-------------------------|----|--------------|---|--------------|----|-------------------------|------|-----------|-----|------|-----|------|------|------|---|------|---|------|
| 4月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4月 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 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 | 1 木 | | | | | | | |
| 2 金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | D | 卓球 | | | | | C | 初心者麻雀 | C+ | 糠っ子クラブ (12:30~13:30) | | | | | C | スタッフとゆる卓球 | | | | | D | 麻雀(13:30~) | D | カラオケ | 有 | 2 金 | | | | | | | | |
| 3 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 土 | | | | | | | | | | |
| 4 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 日 | | | | | | | | | | |
| 5 月 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | 無 | 笑歩ミーティング CHECK | | | 有 | 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 | 5 月 | | | | |
| 6 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 | 6 火 | | | | | | | | | |
| 7 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 (12:15~14:00) | | | | | A | ロコモ体操&リンパ (14:00~15:30) | | | | | D | 麻雀(14:00~) | D | カラオケ | 有 | 7 水 | | | | | | | | |
| 8 木 | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | わらべ歌の会 | | | | | B | ウクレレフレンズ CHECK | | | | | C+ | ゆる散歩 ♫春のお出かけ♫ | | | | | 無 | アップご利用ガイダンス | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 8 木 | | | | | | | |
| 9 金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | C | パソコン・タブレット講座 | | | | | B | 美姿勢フィットネス | | | | | C | 健康吹き矢 | | | | | C | 歌声サロン | | | | | D | 卓球 | D | 麻雀 | 有 | 9 金 | | | | |
| 10 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 土 | | | | | | | | | | |
| 11 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 日 | | | | | | | | | | |
| 12 月 | D | カラオケ | D | 麻雀 | D | 卓球 | C | スタッフとチェアリズム | | | | | 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 | 12 月 | | |
| 13 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 | 全く初めて麻雀 | | | | | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 13 火 | | | | | |
| 14 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 | 14 水 | | | | | | |
| 15 木 | ♪ アップライブラリー スプリングコンサート『春のクラシックで聴く名曲コンサート』♪ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 有 | 15 木 | | | | | | | | | | | |
| 16 金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | B | 美姿勢フィットネス | | | | | B | ぬになる終活 | C+ | コーヒー倶楽部 | | | | | C | 卓球 | D | カラオケ | D | 麻雀 | 有 | 16 金 | | | | | | | | | | | | |
| 17 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17 土 | | | | | | | | | | |
| 18 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 日 | | | | | | | | | | |
| 19 月 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | ダーツであそぼう CHECK | | | | | C+ | アイスブレイク・ランチ付 (12:15~13:30) | | | | | B | 歌いましょう歌 | | | | | C | 携帯・スマホ講座 | C | スタッフとゆる卓球 | | | | | D | 麻雀 | 有 | 19 月 | | |
| 20 火 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | B | ミュージックベル | | | | | B | 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 | 20 火 | | | | | |
| 21 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 | 21 水 | | |
| 22 木 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | B | ウクレレフレンズ | | | | | C | スタッフとチェアリズム CHECK | C(+) | 福福(ぶくぶく)サークル | | | | | C | 歌声サロン | | | | | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 22 木 | | | | | |
| 23 金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | D | 卓球 | C | ダーツであそぼう | | | | | C | NEW! ♫1DAY花遊び 『the farm ザファーム』♫ | | | | | C | スタッフとゆる卓球 | | | | | D | 麻雀 | D | カラオケ | 有 | 23 金 | | | | | | | | |
| 24 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 24 土 | | | | | | | | | | |
| 25 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 25 日 | | | | | | | | | | |
| 26 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) | | | | | C | らくらくお買い物 | | | | | C | パソコン・タブレット講座 | | | | | D | 卓球 | D | カラオケ | D | 麻雀 | 有 | 26 月 |
| 27 火 | D | カラオケ | D | 麻雀 | D | 卓球 | B | ソングアラカルト | | | | | B | 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 | 27 火 | | | | | |
| 28 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 | 28 水 | | |
| 29 木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 29 木 | | | | | | | | | | |
| 30 金 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | 携帯・スマホ講座 | | | | | C | 笑歩倶楽部 雨天の場合:インドアスポーツ | | | | | B | 健康吹き矢 | | | | | C | 全く初めて麻雀 | | | | | D | 麻雀 | D | 卓球 | 有 | 30 金 | | |
| 1 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 土 | | | | | | | | | | |

アイスブレイク

文字通り「硬い氷を溶かす又は壊す」という意味です。ランチを食べながら、色んな話題で楽しめます。ルールは一つ、他の人が話す内容を否定しない。欧米などでは、人気のストレス発散コミュニケーションです。ストレス過多の時代・・・あなたの心の氷を溶かしましょう。

福福(ぶくぶく)サークル

日本全国の伝統的な縁起物や、自然から貰えるエネルギー、世界各国の幸せを招くツールや知恵など、あらゆるハッピーなこと、ラッキーなこと、笑顔になれる情報を楽しめます! 時には、パワースポット巡りのプランも盛り込んでいきます☆

☆ 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円引きま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円引きま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!!
○ 3月15日(金) 10:30~12:00 / ○ 3月26日(金) 14:00~15:30 **A B C D E F**

全て税抜き価格の表示です。消費税は別途要します。