

5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 5月	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										CHECK	プレートランチ	送迎	
1 土																								
2 日																								
3 月																								
4 火																								
5 水																								
6 木	D	麻雀	D	卓球	C	パソコン・タブレット講座	C+	アイスブレイク ランチ付き (12:15~13:15)	B	楽しい古文	C	全く初めて麻雀	C	スタッフとチェアリズム	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有			
7 金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	B+	大人のぬり絵	C+	糠っ子 (12:30~13:30)	無	笑歩ミーティング	D	麻雀(13:30~)	D	卓球	D	カラオケ	有					
8 土																								
9 日																								
10 月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀		4月笑歩予備日	C+	ランチでシネマ (10:30~/12:00~)	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					
11 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	初心者麻雀	C	ダーツで遊ぼう (10:30~11:30)	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		
12 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	学ぶシニアライフ	B	ノルディック (10:00~)	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)		らくらくお買い物 (14:00~15:30)	D	麻雀 (14:00~)	有					
13 木	D	カラオケ	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	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ				
14 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	お出かけランチ 新緑の季節スペシャルバージョン「瑠璃光院・エクシブ京都八瀬離宮」										D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有
15 土																								
16 日																								
17 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	B	墨で楽しむ筆遊び	B	健康吹き矢 (13:00~14:30)	C+	有名スイーツで TeaTime(14:30~)	D	麻雀	D	カラオケ	有					
18 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ミュージックベル	C	携帯・スマホ講座		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		
19 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	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					
20 木	D	麻雀	D	卓球	C	歌声サロン	C	全く初めて麻雀	C+	ランチでシネマ (10:30~/12:00~)	C+	福福サークル	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有					
21 金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	B	ためになる終活	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							
22 土																								
23 日																								
24 月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	UPTubeでコンサート	C+	みんなでお取寄せ (11:00~12:00)	B	歌いましょう歌	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					
25 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	C	パソコン・タブレット講座		個人ピアノレッスン	B	B級グルメ (12:15分発)	B	楽しい古文	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ
26 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	水彩画フリー	C	ダーツで遊ぼう	B	顔ヨガ (13:00~14:00)	B	健康吹き矢 (14:00~15:30)	D	麻雀	D	カラオケ	有					
27 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	C	初心者麻雀	D	NEW! 簡単!手話っち!	C	携帯・スマホ講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ		
28 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		らくらくお買い物		笑歩倶楽部/雨天の場合:インドアスポーツ	D	写経フリー	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有					
29 土																								
30 日																								
31 月	CHECK 『バーベキュー祭り!とスタンブラリーdeカルチャー巡り』																						有	

簡単!手話っち!

初めての方も簡単で、楽しく、脳トレにもなるハンドトーク!「手話」と「指文字」を使ってコミュニケーションをとったり、歌を歌ったり! 堅苦しくないレッスンです。



プレートランチ

Lキッチンでは、ランチ時間にお好みのメニューを召し上がっていただいています。ご要望にお応えし、特定の日にはなりますが、プレートランチをご提供出来るようになりました。



イメージ写真

☆ 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550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. →	3,300円	→	2,750円
B. →	2,750円	→	2,200円
C. →	2,200円	→	1,650円
D. →	1,650円	→	1,100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**: 各パッケージがご利用いただけます

① **カルチャーパック**
11,000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**
3,300円/月で麻雀し放題

③ **卓球パック**
3,300円/月で卓球し放題

④ **カラオケパック**
3,300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550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!!

○ 4月19日(月)10:30~/ ○ 4月28日(水)14:00~



全て税込価格の表示です。