

# 6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										CHECK	プレートラジ	送迎	2021					
6月																								6月					
1	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	D	写経フリー	B	楽しい古文	C	アドバイス麻雀	CHECK	わが街ゆかりの地 散策(15:00~)	D	卓球	D	カラオケ				1	火			
2	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	全く初めて麻雀	+	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	有				2	水			
3	木	D	麻雀	D	卓球	D	麻雀	C	パソコン・タブレット講座	+	NEW! コラボ企画! 「お写ん歩くらぶ」 スタッフとゆる体操やお散歩	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ										3	木	
4	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	有						4	金	
5	土																											5	土
6	日																											6	日
7	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	5月笑歩予備日		らくらく お買い物	D	水彩画フリー	B	歌いましょう歌	C	携帯スマホ講座	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	麻雀	有		7	月
8	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	初心者麻雀	B	ミュージック ベル		個人ピアノ レッスン	B	お洒落に朗読	C	スタッフと チェアリズム	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ				8	火	
9	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ノルディック (10:00~)	C+	サロンの知恵袋 ランチ付き (12:15~13:15)	B	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	有						9	水	
10	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	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	有					10	木	
11	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK	お出かけランチ~奈良「依水園とふ心奈良~滴水~」	C	ダーツで遊ぼう	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有								11	金	
12	土																											12	土
13	日																											13	日
14	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	携帯・ スマホ講座	B	墨で楽しむ筆遊び	B	健康吹き矢 / ダーツ (C) (13:00~14:30)	C+	有名スイーツで TeaTime(14:30~)	D	麻雀	D	カラオケ	有							14	月	
15	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと ゆる卓球	C+	開運!! お出かけ福福サークル(シャトル送迎有)	C	スタッフとゆる 体操	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ								15	火	
16	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと チェアリズム	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	A	リンパ&ストレッチ	D	麻雀	D	カラオケ	有	有				16	水	
17	木	D	麻雀	D	卓球	D	麻雀	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	パソコン・ タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有				17	木		
18	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									18	金	
19	土																											19	土
20	日																											20	日
21	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							21	月	
22	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	万葉集	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ				22	火	
23	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯・ スマホ講座	C	ダーツで遊ぼう	+	パンでランチDAY(12:15~)	B	顔ヨガ	B	健康吹き矢 / ダーツ (C) (14:00~15:30)	D	麻雀	D	カラオケ	有	有				23	水	
24	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	初心者麻雀	D	簡単! 手話っ!	C	スタッフと チェアリズム	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ						24	木	
25	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	C	全く初めて 麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有							25	金	
26	土																											26	土
27	日																											27	日
28	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯・ スマホ講座		CHECK	水彩画フリー特別企画「お出かけデッサン」	C	スタッフとゆる卓球/卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有								28	月	
29	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと チェアリズム	C	パソコン・ タブレット講座	C	初心者麻雀	B	楽しい古文	B	楽しい古文	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球				29	火	
30	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	D+	CHECK	【梅雨フェス!!】A:麻雀フェス B:必見! 憧れの名場面で盛り上がりよう!(SPグルメランチ付)	D	卓球	有	有												30	水		

## ☆コラボ企画☆



### 『お写(しゃん)歩くらぶ』 & 『スタッフとゆる体操やお散歩』

スマホの普及が増えてきたことによって、お散歩しながら、写真を撮って楽しむ人たちが増えていきます。

そんな行動を最近「お写ん歩」と名付けられているそうです。ふと見つけた野に咲く花や、空に浮かぶユニークな雲、高台から見渡す町の姿・・・

歩くことは、もちろん健康づくりの基本ですが、ただ歩くだけでなく“発見”を盛り込むことで、充実感UP!!

サロンからアクセスしやすい  
場所で気軽に楽しめます♡



### ☆ 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: 各パックコース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!!

○ 5月10(月)10:30~/ ○ 5月31(水)10:30~

A B C D E F

全て税込価格の表示です。