

9月 カルチャー&アクティビティーカレンダー

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 9月	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										プレートランチ	送迎	2021 9月				
1 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	ダーツで遊ぼう	C	パソコン・タブレット講座	+	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	1 水						
2 木	D	麻雀	D	卓球	C	携帯・スマホ講座		C	歌声サロン		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	有	2 木			
3 金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス		C	脳(NOI)サンキュー	C+	糠っ子 (12:30~13:30)		C	全く初めて麻雀	D	卓球/◎スタッフとゆる卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	有	3 金				
4 土																							4 土				
5 日																							5 日				
6 月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	10月分美歩MTG	C	携帯・スマホ講座	+	サロンの知恵袋 (12:15~13:15)	B	歌いましょう歌	D	水彩画フリー	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	有	有	6 月				
7 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	アドバイス麻雀		C	パステルフリー	B	楽しい古文	C	わらべ歌の会		D	卓球	D	麻雀			7 火				
8 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	+	NEW 直売所巡り	C	脳(NOI)サンキュー	CHECK 学びシニアライフ		らくらくお買い物	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	有	8 水			
9 木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	携帯・スマホ講座	B	ウクレレフレンズ		C+	福福サークル		C	ダーツで遊ぼう	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ			9 木		
10 金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	CHECK わが街ゆかりの地散策 in 木津川市										D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	有	10 金		
11 土																							11 土				
12 日																							12 日				
13 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	脳(NOI)サンキュー	B	墨で楽しむ筆遊び/大人のぬり絵		C+	有名スイーツでTeaTime (13:30~14:30)	C	ダーツで遊ぼう (14:30~)	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	有	13 月			
14 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ミュージックベル	B	パソコン・タブレット講座		個人ピアノレッスン	B	お洒落に朗読		C	歌声サロン		D	麻雀	D	卓球			14 火		
15 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	携帯・スマホ講座	B+	和の一品 (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	有	15 水			
16 木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとゆる体操	C	初心者麻雀		C	スッキリ!お部屋でウォーク		C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ			16 木		
17 金	D	卓球	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	有	17 金				
18 土																							18 土				
19 日																							19 日				
20 月																							20 月				
21 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	万葉集	C	パステルフリー	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	21 火		
22 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯・スマホ講座	C	アドバイス麻雀	+	パンでランチ (12:15~)		B	顔ヨガ	C	わらべ歌の会		D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	有	22 水
23 木																							23 木				
24 金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	CHECK ☆お出かけランチ計算「ふふ奈良ジャパン+依水園」10:00~16:00										D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	有	24 金		
25 土																							25 土				
26 日																							26 日				
27 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		D	水彩画フリー	C	携帯・スマホ講座	D	麻雀	有	有	27 月				
28 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	パステルフリー (10:30~11:00)	C	初心者麻雀		B	楽しい古文	C	パソコン・タブレット講座	C	スタッフとチェアリズム	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球			28 火	
29 水	D	麻雀	D	卓球	D	麻雀	+	お写真歩	D	写経フリー	C+	ランチでシネマ (午前/午後)			スタッフとゆる体操		らくらくお買い物	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	有	29 水	
30 木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ		D	脳(NOI)サンキュー	D	簡単!手話っち!		C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ			30 木		
1 金																							1 金				

NEW 新鮮!直売所めぐり

アップライブリーでは、『食』に関するセミナーやカルチャーが満載!その中で、灯台下暮らし...地元の直売所は、スーパーでは買えない新鮮かつお手頃価格で高品質なお野菜はじめ、たくさんの食材などが購入できます。重いお野菜も、スタッフが手強い!また、珍しいレシピの情報交換も!



- 日程:令和3年9月8日(水)
- 時間:10:30~12:00
- 参加費:会員様/550円
ビジター様/1,100円
(カルチャーパック対象外)

☆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
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!!

ABCDEF

8月2日(月)10:30~ / 8月30日(月)10:30~

全て税込価格の表示です。