

10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										プレートラジ	送迎	2021						
10月																							10月						
1	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	スタッフとゆる卓球	C	携帯・スマホ講座	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	有	1	金				
2	土																									2	土		
3	日																									3	日		
4	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	笑歩MTG	C	携帯・スマホ講座	+	近場でランチ「手打ちそば楽庵」(12:00出発)	B	歌いましょう歌	C	全く初めて麻雀	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	有	有	4	月					
5	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	わが街ゆかりの地散策(半日コース)	C	バステルフリー	B	楽しい古文	C	スタッフとチェアリズム	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	有	5	火					
6	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	6	水						
7	木	D	麻雀	D	卓球	D	麻雀	らくらくお買い物	C	歌声サロン	C	スッキリ!お部屋でウォーク	C	初心者麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	有	7	木					
8	金	D	麻雀	D	カラオケ	D	麻雀	スタッフとゆる卓球	+	9月分笑歩予備日	+	直売所巡り	D	水彩画フリー	C+	NEW! サロンでケンミンショー(福井県編)	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	有	8	金			
9	土																									9	土		
10	日																									10	日		
11	月	D	麻雀	D	卓球	C	NEW! リレーカラオケ	B	筆遊び/大人のぬり絵	C	携帯・スマホ講座	C+	有名スイーツでTeaTime(13:30~14:30)	無料	名曲!歌の扉(30分)	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	有	11	月				
12	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	お酒落しに朗読	C	全く初めて麻雀	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	有	12	火		
13	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ノルディック(10:00~)	C	わらべ歌	+	サロンの知恵袋(12:15~13:15)	A	学ぶシニアライフ	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	有	13	水				
14	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	アドバイス麻雀	B	ウクレレフレンズ	C+	福福サークル	C	スタッフとチェアリズム	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	有	14	木				
15	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	15	金								
16	土																									16	土		
17	日																									17	日		
18	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	名曲!歌の扉(30分)	C+	みんなで取寄せ(11:00~12:00)	B	歌いましょう歌	C	写経フリー	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	有	有	18	月						
19	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	C	携帯・スマホ講座	+	個人ピアノレッスン	B	万葉集	C	バステルフリー	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	有	19	火
20	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	パソコン・タブレット講座	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	有	20	水				
21	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	NEW! C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	有	21	木						
22	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	らくらくお買い物	C	CHECK! オンシーズン!「笑歩クラブ」~絶景・星のプランコ~	C+	ランチでワキ(午前/午後)	C	脳(NOI)サンキュー	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	有	22	金					
23	土																									23	土		
24	日																									24	日		
25	月	CHECK! オータムコンサート ~秋空を見上げて~ (ランチ付き) 12:00~15:00																				有	25	月					
26	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	バステルフリー(10:30~11:00)	C	アドバイス麻雀	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	有	有	26	火		
27	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	脳(NOI)サンキュー	C	わらべ歌	+	パンでランチ(12:15~)	C	スッキリ!お部屋でウォーク	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	有	27	水				
28	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ	C	携帯・スマホ講座	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	有	有	28	木				
29	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	+	お写ん歩&ゆる散歩コラボ企画(半日コース)	C	写経フリー	C	脳(NOI)サンキュー	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	有	29	金						
30	土																									30	土		
31	日																									31	日		

はじめてご参加のカルチャー
何種類でも初回

無料

で体験していただけます。

※ 材料費が発生するカルチャーもございます。

☆ 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。表記例:C+)

★会員様特典: 各パッケ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。表記例: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!!
A B C D E F 9月3日(金)13:30~15:00 / 9月13日(月)14:30~16:00

全て税込価格の表示です。