

11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										アレトランチ	送迎	2021			
11月																							11月			
1月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀		笑歩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	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	有	有	1月			
2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 木津川市)	C	パステルフリー	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	2火			
3水																								3水		
4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	♪お部屋でウォーク	C	初心者麻雀	D	麻雀スペシャルDay	D	卓球	D	カラオケ	有	有	4木			
5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)	CHECK	特別講座「外国人から見た日本の文学」	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	有	有	有	5金			
6土																								6土		
7日																								7日		
8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/大人のぬり絵	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	8月			
9火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ミュージックベル	C	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	スタッフとチェアリズム	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	9火		
10水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ノルディック (10:00~12:00)	C	わらべ歌	+	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	有	有	10水			
11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	スタッフとチェアリズム	C	リレーカラオケ	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	11木		
12金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ		福福サークルコラボ企画 吉日お出かけランチ!「多賀大社」										D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	12金	
13土																								13土		
14日																								14日		
15月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	名曲!歌の扉 (30分)	C+	みんなでお取寄せ (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	有	有	15月			
16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	パステルフリー	C	歌声サロン	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	16火
17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	17水			
18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	リレーカラオケ	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	有	有	有	18木			
19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	有	有	有	有	19金			
20土																								20土		
21日																								21日		
22月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀		10月分笑歩予備日	C	スタッフとゆる体操	+	直売所巡り	C	全く初めて麻雀	+	お写真歩&ゆる散歩コラボ企画「石清水八幡からの紅葉」	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	22月		
23火																								23火		
24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	学ぶシニアライフ	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	24水		
25木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	B	ウクレレフレンズ	C	スタッフとチェアリズム	C	携帯・スマホ講座	D	簡単!手話っ!	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	25木		
26金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C+	CHECK サロンのケンミンショー (徳島編)		C	パソコン・タブレット講座	C	スタッフとゆる卓球	C	写経フリー	C	脳(NOI)サンキュー	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	26金	
27土																								27土		
28日																								28日		
29月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	+	らくらくお買い物	C	脳(NOI)サンキュー	+	「笑歩クラブ」	C+	ランチでシネマ (午前/午後)	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	29月		
30火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀		麻雀スペシャルDay	C	パステルフリー (10:30~1時間)	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	30火
1水																								1水		

CHECK サロンで ケンミンショー!

日本をもっと知りたい!!

皆さんの故郷やゆかりの地の文化を楽しく探求します。美味しいもの、素敵なスポット。その土地の独特の習慣など、色々なお国自慢ネタ満載!

11月は『徳島県』



☆ 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。

(ピジター料金) (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 10月1日(金) 13:30~15:00 / 10月28日(木) 14:30~16:00

全て税込価格の表示です。