

12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	AM10:30~12:00														PM13:30~15:00														プレートランチ	送迎	2021
12月																															12月
1	水	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	アンビリバーボー!! 2周年大感謝企画「秋の瑠璃光院とエクシブ京都 八瀬離宮」														D	卓球	D	麻雀	C	カラオケ		有	1	水
2	木	D	卓球	D	麻雀	麻雀スペシャルDay	C	♪お部屋でウォーク	C	歌声サロン	+	パンでランチ (12:15~)	C+	サロンのケンミンショー (徳島編)	C	初心者麻雀	D	麻雀スペシャルDay	D	卓球	C	カラオケ	有	有	2	木					
3	金	C	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	パソコン・タブレット講座	C+	糖っ子 (12:30~13:30)	C	スタッフとゆる卓球	+	お写歩&ゆる散歩コラボ企画「背割り展望台」	C	カラオケ	D	麻雀	有	有	3	金								
4	土																								4	土					
5	日																									5	日				
6	月	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	11月分笑歩予備日	C	♪お部屋でウォーク	+	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	D	卓球	D	麻雀	有	有	6	月							
7	火	C	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 八幡市)	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	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	有	7	火							
8	水	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	ノルディック (10:00~)	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~)	C	カラオケ	有	有	8	水									
9	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	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	歌声サロン&カラオケMIX	C	合同!全く初めて麻雀&初心者麻雀	D	卓球	D	麻雀	有	有	9	木							
10	金	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	直売所巡り	C	笑歩MT	C	パソコン・タブレット講座	B	万葉集	C	携帯・スマホ講座	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	C	カラオケ	有	10	金				
11	土																									11	土				
12	日																									12	日				
13	月	C	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	C	カラオケ	有	有	13	月						
14	火	C	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	C	スタッフとチェアリズム	B	お洒落に朗読	C	携帯・スマホ講座	C	X'mas!特別お出かけイベント (15:30~)	D	麻雀	D	卓球	有	14	火					
15	水	D	麻雀	D	卓球	C	♪お部屋でウォーク	C	わらべ歌	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	C	カラオケ	有	有	15	水								
16	木	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	麻雀スペシャルDay	C	初心者麻雀	C	スタッフとゆる体操	C	リレーカラオケ	C	携帯・スマホ講座	C	全く初めて麻雀	D	麻雀スペシャルDay	D	卓球	有	16	木						
17	金	C	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+	CHECK! スペシャルコーヒー倶楽部 (ランチ付き) (12:30~14:30)	C	スタッフとゆる卓球	C	カラオケ	D	麻雀	有	有	17	金										
18	土																									18	土				
19	日																									19	日				
20	月	C	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	スタッフとチェアリズム	D	卓球	D	麻雀	有	有	20	月						
21	火	C	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	C	個人ピアノレッスン	B	楽しい古文	C	パステルフリー	C	歌声サロン	D	麻雀	C	卓球	有	21	火					
22	水	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	+	らくらくお買い物	C	脳(NOD)サンキュー	+	「笑歩クラブ」東本願寺~渉成園 9:30~15:00	C	♪お部屋でウォーク	C	リレーカラオケ	C	卓球	D	麻雀	有	有	22	水						
23	木	D	麻雀	D	卓球	C	カラオケ	B	ウクレレフレンズ (10:00~)	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	C	カラオケ	有	有	23	木						
24	金	CHECK! X'mas & 忘年会 & カルチャー発表会 (11:00~15:30)																						24	金						
25	土																									25	土				
26	日																									26	日				
27	月	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	+	年末のお買い物「コストコ」	D	水彩画フリー	C+	ランチでシネマ (午前/午後)	C	福福サークル「年の瀬一息お茶タイム」	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	C	カラオケ	有	有	27	月				
28	火	D	麻雀	麻雀スペシャルDay	C	わらべ歌	C	アドバイス麻雀	C	特別ランチDAY	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	麻雀スペシャルDay	D	カラオケ	有	有	28	火									
29	水	年末年始、サロンのお休みは12月29日~1月4日です。ライフサポートは年中無休です。																						29	水						
30	木																									30	木				
31	金																											31	金		

1年の締めくくりのコーヒーはもちろん
"ブルーマウンテンNo.1"
楽しいランチとともに...



supecial コーヒー倶楽部 in christmas

○日 程: 令和3年12月17日 (金)
○時 間: 12:30~14:30
○参加費: 会員様/1,650円
 ビジター/2,200円

★ランチなど材料費ご実費 (カルチャーバック対象)



☆ 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 カルチャーバック
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 麻雀バック
3,300円/月で麻雀し放題

③ 卓球バック
3,300円/月で卓球し放題

④ カラオケバック
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!!

11月1日 (月) 10:30~12:00 / 11月25日 (木) 14:30~16:00

全て税込価格の表示です。