1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

2022 1月		AM10：30～12：00												PM13：30～15：00												プレートランチ	送迎	2022 1月	
1	土																											1	土
2	日																											2	日
3	月																											3	月
4	火																											4	火
5	水	C	カラオケ	D	初打ち！卓球			D	初打ち！麻雀			＋	新春！ランチでミーティング（12：15～14：00）	C	ｽｯｷﾘ！お部屋でウォーク	C	書初め 写経フリー			D	麻雀 14:00	C	カラオケ	有	有	5	水
6	木	D	卓球	D	麻雀スペシャルＤａｙ			C	ｽｯｷﾘ！お部屋でウォーク	＋	12月分 笑歩予備日	C	初心者麻雀	C	歌声サロン	C	携帯・スマホ講座	D	麻雀スペシャルDay			D	卓球	C	カラオケ		有	6	木
7	金	C	カラオケ	D	麻雀	笑歩MT		B	美姿勢フィットネス	C	パソコン・タブレット講座	C＋	糠っ子（12:30～13：15）			C	スタッフとゆる卓球	B	楽しい古文	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	有	7	金
8	土																											8	土
9	日																											9	日
10	月																											10	月
11	火	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	＋	福福サークル「新春企画2021年最初の天赦日！」 えびす宮総本社 西宮神社											C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀		有	11	火
12	水	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ノルディック（10:00～）	C	わらべ歌	＋	パンでランチ（12：15～）	A	ロコモ体操＆リンパ			C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	C	カラオケ	有	有	12	水
13	木	C	カラオケ	D	卓球	B	ウクレレフレンズ			C	携帯・スマホ講座				特別ランチ	C	歌声サロン＆カラオケMIX			C	全く初めて麻雀			D	卓球	有	有	13	木
14	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	脳（NO!）サンキュー	C＋	コーヒー倶楽部			C	スタッフとゆる卓球			D	麻雀	C	カラオケ		有	14	金
15	土																											15	土
16	日																											16	日
17	月	D	卓球	D	麻雀	＋	わが街ゆかりの地散策（半日コース 八幡市）			B	墨で楽しむ筆遊び/大人のぬり絵	C	リレーカラオケ	B	歌いましょう歌	C	スタッフとチェアリズム	C	アドバイス麻雀	D	水彩画フリー	D	麻雀	D	卓球		有	17	月
18	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	＋	知恵袋（12:15～）	B	お洒落に朗読	C	携帯・スマホ講座	＋	直売所巡り	C	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	有	18	火
19	水	D	麻雀	D	卓球	C	ｽｯｷﾘ！お部屋でウォーク			C	わらべ歌	B＋	和の一皿（12:00～13:30）			A	ビーズアクセサリー	A	リンパ＆ストレッチ			D	麻雀	C	カラオケ	有	有	19	水
20	木	C	カラオケ	D	卓球	D	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	20	木
21	金	CHECK 新春! コンサート 2022 NEWYEAR JAZZ（ジャズ） LIVE！！ こうすけ・アイコの『懐かしの歌声』																								有	有	21	金
22	土																											22	土
23	日																											23	日
24	月	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	アドバイス麻雀	C	スタッフとチェアリズム			C＋	CHECK 有名スイーツでTeaTime（13:30～14:30）	無料	名曲！歌の扉（30分）	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀		有	24	月
25	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		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	C	卓球		有	25	火
26	水	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	＋	らくらくお買い物	C	脳（NO!）サンキュー	＋	「笑歩クラブ」初歩き初詣			C	ｽｯｷﾘ！お部屋でウォーク	C	リレーカラオケ			C	卓球	D	麻雀	有	有	26	水
27	木	D	麻雀	D	卓球	C	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	C	カラオケ		有	27	木
28	金	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	学ぶシニア「てんとうむし」転倒予防・カラダのあれこれ			＋	近場でランチ（12:15出発）	B	楽しい古文	C	水彩画フリー	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	C	カラオケ	有	有	28	金
29	土																											29	土
30	日																											30	日
31	月	C	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	名曲！歌の扉（30分）	C＋	CHECK みんなでお取寄せ（11:00～12:00）			B	歌いましょう歌	C	パソコン・ﾀﾌﾞﾚｯﾄ講座	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	31	月

福福サークル プロデュース

新春企画 十日えびす

2022年最初の「天赦日」「一粒万倍日」です。
恵比寿様の“福”とともに、たくさんの“福”をいただきに参りましょう！！

行き先／えびす宮総本社 西宮神社
昼 食／白鹿クラシックス

○ 日 程：令和4年1月11日（火）
○ 時 間：9：30～17：00
○ 参加方法：Ａコース・Ｂコース
○ 参加費：3,300円～5,500
（お食事・お買い物などご実費）
☆詳しくはサロンまでお問合せください

✿ 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）【カルチャー定価料金】			（会員様特典）【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✤

ー詳しい料金表をご覧くださいー

☆ ヨーチャン先生の英会話フリー　超フレンドリーなヨーチャン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！！

→ 12月6日（月）10:30～12:00 / 12月17日（金）14:30～16:00

全て税込価格の表示です。