

4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

2022	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	2022						
4月																					4月							
1	金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	春のお出かけ企画 春の日本海 海と桜そして美食 ~丹後宮津市、自然を満喫し美味しい笑顔。地元のお買い物、パワースポットにも!										D	麻雀	D	カラオケ	D	麻雀	有	1	金		
2	土																							2	土			
3	日																							3	日			
4	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	アドバイス麻雀	NEW!	スタッフとダンスエクササイズ	+	サロンの知恵袋 (12:15~13:00)	B	歌いましょう歌	D	水彩画フリー	C	携帯・スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	有	4	月		
5	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	パソコン・タブレット講座	D	試して! 集中力!	C	スタッフとチェアリズム	B	楽しい古文	C	リレーカラオケ	C	全く初めて麻雀1組	D	麻雀	D	卓球	有	5	火		
6	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯・スマホ講座	C	写経フリー	+	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	6	水						
7	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀スペシャルDay		C	全く初めて麻雀2組	C	直売所めぐり「よてって」	C	スッカリ! お部屋でウォーク	C	ポップスカラオケ	D	麻雀スペシャルDay	D	卓球	有	7	木					
8	金	D	麻雀	C	メンズカラオケ	B	美姿勢フィットネス			C	携帯・スマホ講座	C	糖っ子 (12:30~13:15)	C	歌声サロン	C	ゆる卓球/卓球	D	麻雀(13:15)	有	8	金						
9	土																							9	土			
10	日																							10	日			
11	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	C	スッカリ! お部屋でウォーク	D	ピアノフリー	C	有名スイーツでティータイム (13:30~14:30)	無料	名曲! 歌の扉 (30分)	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	11	月		
12	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ミュージックバル	NEW!	スタッフと背中ピーン体操		個人ピアノレッスン	B	お洒落に朗読	C	全く初めて麻雀1組	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	12	火		
13	水	D	卓球	D	麻雀	B	ノルディック (10:00~)		C	わらべ歌の会	+	特別ランチ	A	リンパ&ストレッチ	C	LINE講座	D	麻雀	C	メンズカラオケ	有	13	水					
14	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	全く初めて麻雀2組	B	ウクレレフレンズ		C	リレーカラオケ	C	ランチでシネマ	C	パソコン・タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	有	14	木			
15	金	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	スタッフとチェアリズム		C	携帯・スマホ講座	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	15	金				
16	土																							16	土			
17	日																							17	日			
18	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	NEW!	スタッフと転倒予防体操	C	パソコン・タブレット講座	+	近場でランチ「胡麻きりそばと創作串揚げ おおの」in八幡	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	18	月			
19	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	+	お買い物		個人ピアノレッスン	B	万葉集	C	スッカリ! お部屋でウォーク	C	全く初めて麻雀1組	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	19	火
20	水	♪♪ スプリングコンサート 「クラシックで聴く名曲コンサート」~Vagabonds 小林峻・西村圭市~ ♪♪																						有	20	水		
21	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	全く初めて麻雀2組	C	ランチでシネマ	C	スタッフとチェアリズム	C	リレーカラオケ	C	福福サークル		D	麻雀	D	卓球	有	21	木			
22	金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス		C	アドバイス麻雀	+	笑歩クラブ「ミステリーコース」	C	歌声サロン	C	知って得する! スマホ講座	D	麻雀	D	卓球	有	22	金					
23	土																							23	土			
24	日																							24	日			
25	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)		C	わらべ歌の会	C	LINE講座	C	全く初めて麻雀1組	D	麻雀	D	卓球	有	25	月			
26	火	D	卓球		D	麻雀	無料	ライフサポートのあれこれ	C	パソコン・タブレット講座	C	懐メロカラオケ	C	楽しい古文	C	合同! 初心者&全く初めて麻雀1組 シャッフル麻雀	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	26	火			
27	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スッカリ! お部屋でウォーク	C	携帯・スマホ講座	B	和の一皿 (12:00~13:30)		A	ピース アクセサリー	C	スタッフとゆる卓球/卓球	D	カラオケ	D	麻雀	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	全く初めて麻雀2組	+	パンでランチ (12:15~)	D	簡単! 手話っち!	C	リレーカラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	28	木				
29	金																							29	金			
30	土																							30	土			
31	日																							31	日			

スタッフと体操シリーズ

(チェアリズム・ゆる体操・スッカリお部屋ウォーク) がバージョンアップします!!

- チェアリズム**

椅子を用いて、無理のない動きでカラダを適度に動かします。
- ゆる体操**

体力的に自信のない方、カラダが自在に動かしにくい方へ。
- スッカリお部屋でウォーク**

外を歩く自信のない方、安全な屋内でしっかり足を動かします。椅子に座った状態でも可能です。
- NEW! 背中ピーン体操**

高齢者にとって背筋はとても重要。猫背、背中の歪みから身体の不調にも繋がります。ピンポイントでケア。
- NEW! 転倒予防運動**

転ばないように意識した生活を!そして、もし転んでもケガしないような身体づくりを。
- NEW! ダンスエクササイズ**

なじみのある歌や曲に合わせて、楽しいダンスを取り入れながら効果的な運動です。

☆ いずれも、所要時間は約1時間です。
 マークは、椅子を使った体操です。カルチャーバック対象です。

★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円引きま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

- 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+)
- 麻雀バック**
3,300円/月で麻雀し放題
- 卓球バック**
3,300円/月で卓球し放題
- 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円引きま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 3月 3日(木) 13:30~15:00 / 3月23日(水) 10:30~12:00

全て税込価格の表示です。