

5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サロン

TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2022	AM10:30~12:00														PM13:30~15:00														2022																
5月																													5月																
1日																																													1日
2月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	メンズカラオケ	+	キラリ発見!「歴史的遺産と群青のネモフィラ」in 県営馬見丘陵公園														C	携帯・スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	有	2月														
3火																																											3火		
4水																																											4水		
5木																																											5木		
6金	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	歌声サロン	C	パソコン・タブレット講座	C+	ケンミンショー「島根県編」12:15~(軽食付)				C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	6金																						
7土																																											7土		
8日																																											8日		
9月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	C	スタッフとチェアリズム	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	9月																		
10火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ミュージックベル	D	LINE講座		個人ピアノレッスン	B	お洒落に朗読	C	ポップスカラオケ	C	全く初めて麻雀1組	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	10火																			
11水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ノルディック(10:00~)	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	11水																			
12木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	麻雀スペシャルDay	B	ウクレレフレンズ	C	全く初めて麻雀2組	C	直売所めぐり	C	スッキリ!お部屋でワーク	C	リレーカラオケ	D	麻雀スペシャルDay	D	卓球	有	12木																					
13金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	携帯・スマホ講座	D	水彩画フリー	C	わらべ歌	C+	糠っ子(12:30~13:15)				C	パソコン・タブレット講座	C	ゆる卓球/(D)卓球	D	麻雀13:15~	有	13金																				
14土																																										14土			
15日																																											15日		
16月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと転倒予防体操	C	携帯・スマホ講座	+	お出かけランチ スペシャル!(10:30~13:30)				B	歌いましょう歌				D	卓球	D	麻雀	有	16月																			
17火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ソングアラカルト	C	スタッフと背中ピーン体操		個人ピアノレッスン	B	楽しい古文	C	全く初めて麻雀1組				D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	17火																		
18水	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	C	スッキリ!お部屋でワーク	C	パソコン・タブレット講座	+	第2弾!駅弁ランチの会				A	リンパ&ストレッチ	A	ピースアクセサリー	D	麻雀	C	メンズカラオケ	有	18水																				
19木	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	全く初めて麻雀2組	C	リレーカラオケ	C	ランチでシネマAM/PM				C	アドバイス麻雀	C	歌声サロン				D	卓球	D	麻雀	有	19木																	
20金	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	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	20金																					
21土																																										21土			
22日																																											22日		
23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)				C	わらべ歌の会	C	LINE講座	C	写経フリー	D	麻雀	D	卓球	有	23月																				
24火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	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	万葉集	C	全く初めて麻雀1組				D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	24火																				
25水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スッキリ!お部屋でワーク	+	お買い物	B+	和の一皿(12:00~13:30)				C	ポップスカラオケ	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	25水																		
26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	26木																				
27金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとダンスサイズ	C	初心者麻雀	+	笑歩クラブ「山田池」				C	知って得する!スマホ講座				D	麻雀	D	卓球	有	27金																			
28土																																										28土			
29日																																											29日		
30月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	水彩画フリー	C+	ランチでシネマ	C	スタッフとチェアリズム	B	歌いましょう歌	C+	福福サークル				D	麻雀	D	卓球	有	30月																				
31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 ジャッフル麻雀				D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	31火																				

お出かけランチ スペシャル!

お出かけランチには、近場でランチや、カジュアルに楽しむランチなど、プランによって様々なジャンルのランチをお楽しみいただけます。
今回は、ちょっと奮発!スペシャルバージョンです。

水の雅 MIZUNO MIYABI KYOTO FUSHIMI

京都伏見、築150年の古民家をリノベーションした和モダンのフレンチレストラン。
どのお席からも緑の美しい中庭を眺めることができます。
お料理、設え、空間ともに大人が満足できるとっておきのお店。

○ 日程: 令和4年5月16日(月)

☆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。

(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 ＊

ー詳しい料金表をご覧くださいー

☆ 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 4月5日(火) 10:30~12:00 / 4月18日(月) 10:30~12:00

全て税込価格の表示です。