

6月 カルチャー&アクティビティカレンダー

名前

Up Lively アクティビティ＆パースサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

| 2022 | AM10:30~12:00 | | | | | | | | | | PM13:30~15:00 | | | | | | | | | | 2022 | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------|------|---|------|---|-----------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|--------------------------|----------|-----------------------------|--------------|---|---------------------------------|-------------|---------|-------|------|------|------|----|---|----|----|---|------|---|----|---|----|---|
| 6月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6月 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 水 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | アドバイス麻雀 | C | 写経フリー | + | CHECK | 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 | 1 | 水 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 木 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | | CHECK | | | | | | | | | | お出かけ企画 神戸を遊ぼう! 新感覚水族館「アトア」を満喫!! | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 2 | 木 | | | | | | | | |
| 3 金 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | D | 水彩画フリー | C | パソコン・タブレット講座 | C | 脳トレタイム | C | + | 糠っ子クラブ (12:30~13:15) | C | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 (13:15~) | D | カラオケ | 有 | 3 | 金 | | | | | | | | | | | |
| 4 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 土 | | | | | | | | | | | |
| 5 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 6 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 | | | | | B | 歌いましょう歌 | | | C | 初心者麻雀 | D | 卓球 | D | 麻雀 | 有 | 6 | 月 | | | | | | | | |
| 7 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 | 楽しい古文 | C | わらべ歌の会 | C | 全く初めて麻雀1組 | D | 麻雀 | D | 卓球 | 有 | 7 | 火 | | | | | | | | | | |
| 8 水 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | B | ノルディック (10:00~) | C | スタッフとヨガ/リクライ | + | 特別ランチ | C | CHECK | ケンミンショー「北海道」 | C | スタッフとゆる卓球 | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 8 | 水 | | | | | | | | | |
| 9 木 | D | 卓球 | D | 麻雀 | D | 麻雀 | B | ウクレレフレンズ | C | 全く初めて麻雀2組 | C | ポップスカラオケ | C | LINE講座 | C | リレーカラオケ | D | 麻雀スペシャルDay | D | 卓球 | 有 | 9 | 木 | | | | | | | | | | | | |
| 10 金 | D | カラオケ | D | 麻雀 | B | CHECK | | | | | | | | | | 美姿勢フィットネス | 2022最強の日!! 福福サークル「少彦名神社と美々卯本店~天神橋筋商店街もぶら~り」 | | | | | | | | | | D | 卓球 | D | カラオケ | D | 麻雀 | 有 | 10 | 金 |
| 11 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | 土 | | | | | | | | | | | |
| 12 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 13 月 | D | 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 | 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 | 13 | 月 | | | | | | | | | |
| 14 火 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | 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 | お洒落に朗読 | | C | 全く初めて麻雀1組 | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 14 | 火 | | | | | | | | | |
| 15 水 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | スッキリ!お部屋でウォーク | B | + | 和の一皿 (12:00~13:30) | 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 | 15 | 水 | | | | | | | | | | | | |
| 16 木 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | 全く初めて麻雀2組 | C | パソコン・タブレット講座 | C | + | ランチでシネマAM/PM | C | リレーカラオケ | NEW | 健康実録 | D | 卓球 | D | 麻雀 | 有 | 16 | 木 | | | | | | | | | | | |
| 17 金 | D | 卓球 | D | カラオケ | D | 麻雀 | C | スタッフと背中ピーン体操 | C | 歌声サロン | 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 | 17 | 金 | | | | | | | | | | | | |
| 18 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18 | 土 | | | | | | | | | | | |
| 19 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 20 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 | D | 麻雀 | D | 卓球 | 有 | 20 | 月 | | | | | | | |
| 21 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 | 脳トレタイム | 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 | 21 | 火 | | | | | | | | | |
| 22 水 | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | + | スッキリ!お部屋でウォーク | + | お買い物 | C | わらべ歌の会 | C | ポップスカラオケ | C | 知って得する!スマホ講座 | C | スタッフとゆる卓球 | D | 卓球 | D | 麻雀 | 有 | 22 | 水 | | | | | | | | | | | |
| 23 木 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | 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 | 23 | 木 | | | | | | | | | | | |
| 24 金 | D | 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 | + | 近場でランチ「レストラン西本」 12:05出発 | | C | 初心者麻雀 | C | 携帯・スマホ講座 | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 24 | 金 | | | | | | | | | | |
| 25 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 25 | 土 | | | | | | | | | | | |
| 26 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 26 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 27 月 | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | + | スタッフとチェアリズム | C | ポップスカラオケ | + | 笑歩クラブ | | | C | 脳トレタイム | C | リレーカラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | 有 | 27 | 月 | | | | | | | | | | | |
| 28 火 | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | アドバイス麻雀 | | C | 懐メロカラオケ | C | 楽しい古文 | | | C | 全く初めて麻雀1組 | D | 麻雀 | D | 卓球 | D | カラオケ | 有 | 28 | 火 | | | | | | | | | | | |
| 29 水 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | 無料 | ライフサポートのあれこれ | C | スタッフと背中ピーン体操 | | D | 水彩画フリー | C | 歌声サロン | C | スタッフとゆる卓球 | D | 卓球 | D | 麻雀 | 有 | 29 | 水 | | | | | | | | | | | |
| 30 木 | D | カラオケ | D | 卓球 | D | 麻雀 | C | スタッフとヨガ/リクライ | C | 全く初めて麻雀2組 | | | C | わらべ歌の会 | C | パソコン・タブレット講座 | | D | 卓球 | D | 麻雀 | 有 | 30 | 木 | | | | | | | | | | | |

福福サークルコラボ企画 今年最後!最強の日!!お出かけ☆

今年2月に予定していたスポットを、改めてご案内!
2022年の最強の日は3日ありますが、今年最後の天
赦日と一粒万倍日が重なる日にパワースポットにお
出かけします。



大阪道修町
少彦名神社と
美々卯本店
天神橋筋商店街もぶら~り

○日程:令和4年6月10日(金)
☆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。

| (ピンター料金) | (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 5月6日(金) 13:30~15:00 / 5月30日(月) 10:30~12:00

全て税込価格の表示です。