

9月 カルチャー&アクティビティカレンダー

CHECK

名前

Up Lively アクティビティアンバサダー
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2022	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	2022			
9月																					9月				
1	木	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	C	全く初めて麻雀	+	近場でランチ「中国料理 香」(12:05出発)	C	リレーカラオケ	C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	有	1	木		
2	金		D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	歌声サロン	C+	糖っ子クラブ(12:30~13:15)	C	初心者麻雀	D	水彩画フリー	D	卓球	D	麻雀(13:15)	D	カラオケ	有	2	金		
3	土																					3	土		
4	日																					4	日		
5	月	卓球	D	麻雀	C	わらべ歌の会	C	スタッフと転倒予防体操	B	歌いましょう歌	C	スタッフとゆる卓球	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	5	月						
6	火	卓球	D	麻雀	C	CHECK 健康実録	C	ポップスカラオケ	B	楽しい古文	C	パソコン・タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	6	火				
7	水	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	LINE講座	D	写経フリー	CHECK ランチでミーティング(12:15~14:00)	A	ロコモ&リンパ(14:00~15:30)	D	麻雀(14:00~)	D	カラオケ	有	7	水					
8	木	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと背中ピーン体操	C	全く初めて麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	知って得する!スマホ講座	D	麻雀	D	卓球	C	メンズカラオケ	有	8	木		
9	金	カラオケ(10:30~11:45)	D	麻雀(10:30~11:45)	D	CHECK 中秋の名月前日 『月見の宴 お昼だけどね(笑)』 ~ソング song ソング & ご当地マルシェ~										9	金								
10	土																					10	土		
11	日																					11	日		
12	月	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)	B	歌いましょう歌	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	有	12	月				
13	火	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	お洒落に朗読	C	歌声サロン	D	麻雀	D	卓球	有	13	火			
14	水	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとお部屋でワーク	B+	和の一皿(12:00~13:30)	A	リンパ&ストレッチ	C	パソコン・タブレット講座	A	ピースアクセサリー	D	麻雀	D	カラオケ	有	14	水		
15	木	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと背中ピーン体操	C	全く初めて麻雀	C+	ランチでシネマAM/PM	C	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	15	木		
16	金	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス		直売所巡り	C	携帯・スマホ講座	C+	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	カラオケ	D	麻雀	有	16	金				
17	土																					17	土		
18	日																					18	日		
19	月																					19	月		
20	火	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ソングアラカルト	C	初心者麻雀	個人ピアノレッスン	B	万葉集	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	20	火	
21	水	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	C	写経フリー	CHECK 福福サークル「秋のお出かけ相談会」	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	21	水	
22	木	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	+	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	22	木		
23	金																					23	金		
24	土																					24	土		
25	日																					25	日		
26	月	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	初心者麻雀	C	スタッフと転倒予防体操	笑歩ミーティング	C+	有名スイーツでティータイム(13:00~14:00)	C	学ぶシニアライフ「多割併用の解消」(14:00~15:30)	D	麻雀	有	26	月					
27	火	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	麻雀スペシャルDay	C	スタッフとチェアリズム	C	脳トレタイム	B	楽しい古文	C	わらべ歌の会	D	麻雀スペシャルDay	D	卓球	有	27	火			
28	水	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	携帯・スマホ講座	CHECK キラリ発見&福福サークル企画「淡路島へ」~関西自慢ココイチ~	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	28	水					
29	木	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと転倒予防体操	+	お買い物	C	パソコン・タブレット講座	C+	ランチでシネマ予備日	C	ポップスカラオケ	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	29	木
30	金	卓球	D	麻雀	C	スタッフとダンス	C	携帯・スマホ講座	C	歌声サロン	C+	CHECK ケンミンショー「兵庫県 山陰」	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	30	金				



2022年9月9日(金)
【プログラム】
 12:00~ 開始
 12:05~12:45 ランチ(お月見SPランチ)
 13:00~14:30 ソングsongソング & ティータイム
 14:40~15:30 ご当地マルシェ
【参加費】
 会員様 550円
 ビジター 1,100円
 (ランチ代などご実費)

☆ 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】
 A. → 3,300円
 B. → 2,750円
 C. → 2,200円
 D. → 1,650円
(会員様特典) 【定価より500円引き】
 A. → 2,750円
 B. → 2,200円
 C. → 1,650円
 D. → 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: 各パッケージ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 ★
 -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 8月18日(木) 10:30~12:00 / 8月29日(月) 10:30~12:00
 カルチャー (C) 会員様 ¥1,650 / ビジター様 ¥2,200

全て税込価格の表示です。