

10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	AM10:30~12:00														PM13:30~15:00														送迎	2022
10月																													10月	
1 土																													1 土	
2 日																													2 日	
3 月	D	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	D	卓球	有	3 月										
4 火	D	卓球	D	麻雀	+	CHECK 近場でランチ「さくら亭」(11:00出発)	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	4 火										
5 水	D	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	5 水											
6 木	D	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	C+	ランチでシネマAM/PM	C	リレーカラオケ	C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	有	6 木								
7 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	7 金										
8 土															8 土															
9 日															9 日															
10 月															10 月															
11 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	お洒落に朗読	C	わらべ歌の会	D	麻雀スペシャルDay	D	卓球	有	11 火									
12 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	CHECK ノルディックウォーク(10:00~12:00)	C	携帯・スマホ講座	C	CHECK 健康実録	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	12 水								
13 木	D	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	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	13 木								
14 金	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	+	お出かけ歩き「しっかりウォークコース&ゆっくり散歩コース」 IN 『奥河内くろまろの里』														有	14 金							
15 土															15 土															
16 日															16 日															
17 月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	C	知って得する!スマホ講座	C+	ランチでシネマ予備日AM/PM	B	歌いましょう歌	D	麻雀	D	卓球	有	17 月										
18 火	D	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	歌声サロン	D	麻雀	D	卓球	有	18 火									
19 水	D	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	19 水								
20 木	D	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	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	20 木										
21 金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	携帯・スマホ講座	C+	コーヒー倶楽部	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	有	21 金												
22 土															22 土															
23 日															23 日															
24 月	D	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+	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「多剤併用の解消」(14:00~15:30)	D	麻雀	有	24 月												
25 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	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	大人の古文	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	25 火						
26 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C+	CHECK 福福サークル「秋のお出かけ相談会」	C	スタッフと背中ピーン体操	C+	ケンミンショー「兵庫県 ②山陰」	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	26 水										
27 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	+	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	27 木								
28 金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	初心者麻雀	+	CHECK 笑歩クラブ「大阪公立大学付属植物園」	C	携帯・スマホ講座	D	麻雀	D	卓球	C	メンズカラオケ	有	28 金										
29 土															29 土															
30 日															30 日															
31 月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	朝の体操(20分)	C+	みんなで取寄せ(11:00~12:00)	C	パソコン・タブレット講座	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	31 月								

学ぶシニアライフ 高齢者向け「ポリファーマシー」の解消 (多剤併用)の解消

カセイ薬局・薬局長の、山田直美先生(薬剤師歴25年)をお迎えし、今回はたくさんのお薬を服用することでの注意をしないと起こるリスクなど患者の健康維持に不利益が生じる可能性のある状況「ポリファーマシー」について講習していただきます。

薬剤師、管理栄養士の先生方との個別相談会も実施予定です。



◇ 2022年10月24日(金)
◇ 14:00~15:30
(カルチャーパックの方無料)

☆ 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)	(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 ☆
- 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!!

カルチャー (C) 会員様 ¥1,650 / ビジター様 ¥2,200

ABCDEF 9月5日(月) 10:30~12:00 / 9月29日(木) 10:30~12:00

全て税込価格の表示です。