

# 11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												2022				
11月																									11月				
1	火	D	卓球	D	麻雀	C	歌声サロン	C	チェアリズム	+	近場でランチ	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	1	火					
2	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	CHECK ㊟ 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	麻雀	D	カラオケ	有	2	水						
3	木																						3	木					
4	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	初心者麻雀	C	+	糠っ子クラブ (12:30~13:15)	C	リレーカラオケ	D	水彩画フリー	D	麻雀(13:15~)	D	卓球	有	4	金						
5	土																						5	土					
6	日																						6	日					
7	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	7	月							
8	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	CHECK ㊟ 秋の日本海 紅葉と美食そしてパワースポット 『元伊勢籠神社』~むすび詣りの日 満月~	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	8	火											
9	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	パソコン・タブレット講座	B	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	+	CHECK ㊟ 駅弁まつり!	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	9	水			
10	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 10:00~11:30	C	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	D	卓球	有	10	木					
11	金	D	カラオケ	D	麻雀	C	携帯・スマホ講座	B	美姿勢フィットネス	C	+	CHECK ㊟ ケンミンショー&福福サークルコラボ 「三重県」と「冬のお出かけ早取りお得情報」	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	11	金								
12	土																						12	土					
13	日																						13	日					
14	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	+	CHECK ㊟ ランチでシネマ (AM/PM)	C	シニアライフ『高齢者が不安に思う今後』 (14:00~15:30)	D	麻雀	D	卓球	有	14	月						
15	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ミュージックベル	C	初心者麻雀	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	15	火						
16	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとお部屋でウォーク	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	D	カラオケ	有	16	水						
17	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	17	木							
18	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	携帯・スマホ講座	+	CHECK ㊟ 笑歩クラブ「鶴見緑地公園」メタセコイヤ	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	18	金							
19	土																						19	土					
20	日																						20	日					
21	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	初心者麻雀	C	脳トレタイム	C	+	有名スイーツでティータイム (13:30~14:30)	B	歌いましょう歌	D	麻雀	D	卓球	有	21	月				
22	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	SP	B	ソングアラカルト	C	スタッフとチェアリズム	+	お買い物	B	万葉集	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	SP	D	卓球	D	カラオケ	有	22	火	
23	水																							23	水				
24	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	24	木					
25	金	D	卓球	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	わらべ歌の会	C	+	コーヒー倶楽部	D	麻雀	D	卓球	C	メンズカラオケ	有	25	金								
26	土																						26	土					
27	日																						27	日					
28	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	朝の体操 (20分)	無料	CHECK ㊟ みんなでお取寄せ (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	28	月					
29	火	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 予備日AM/PM	C	リレーカラオケ	C	大人の古文	D	麻雀	D	卓球	有	29	火				
30	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	CHECK ㊟	2022 オータムコンサート『錦秋の二胡の調べ』~音楽と世界を巡る旅~												D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	30	水

## 大好評! 学ぶシニアライフ

### アップライブラリーの人気講座

シニアの皆様の関心事をテーマに、各ジャンルの専門家をお招きし、分かりやすく解説していただきます。

### 『高齢者が不安に思う今後』

- 退院後支援の選択肢について
- 老々介護、認知症問題について

枚方公済病院より、退院支援室・看護師「北本広美様」とソーシャルワーカーの専門家をお招きし、シニア世代が直面する上記のテーマを、具体的に幅広い経験に基づいて講座を開催いたします。

◇ 2022年11月14日 (月)  
◇ 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!!

ABCDEF

10月3日 (月) 10:30~12:00 / 10月25日 (火) 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。