

12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				
12月																					12月				
1 木	D	卓球	D	麻雀	+	お買い物	+	CHECK	笑歩クラブ「京都 山科 毘沙門堂」			D	麻雀	C	リレーカラオケ	D	卓球	1 木							
2 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+	糠っ子クラブ (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	D	卓球	D	麻雀	C	わらべ歌の会	+	CHECK	お出かけランチ スペシャル!			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	5 月				
6 火	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	C	LINE講座	C	チェアリズム	C+	ランチでシネマ AM/PM	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	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	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	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと背中ピン体操	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	8 木			
9 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	冬のお出かけ「VISON」～話題のスポット・三重県多気町に広大な「癒・食・知」を備えた村～										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	9 金
10 土																								10 土	
11 日																								11 日	
12 月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	D	水彩画フリー	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	カラオケ	D	卓球	有	12 月			
13 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	携帯・スマホ講座	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	有	13 火		
14 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと転倒予防体操	B	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	CHECK	駅弁	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	14 水
15 木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと背中ピン体操	C	全く初めて麻雀	C	リレーカラオケ	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	有	15 木					
16 金	D	卓球	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	歌声サロン	C+	CHECK コーヒー倶楽部 スペシャル! 12月特別企画			D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	16 金					
17 土																								17 土	
18 日																								18 日	
19 月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	朝の体操 (20分)	無料	CHECK	みんなで取寄せ (11:00~12:00)		C	スタッフとお部屋でウォーク	D	麻雀	B	歌いましょう歌	D	卓球	有	19 月			
20 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	麻雀スペシャルDay	B	ソングアラカルト	C	スタッフとチェアリズム	C+	ランチでシネマ 予備日AM/PM	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	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	携帯・スマホ講座	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	21 水				
22 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	22 木			
23 金																								23 金	
24 土																								24 土	
25 日																								25 日	
26 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	知って得する! スマホ講座	C	リレーカラオケ	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	有	26 月							
27 火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	全く初めて麻雀	B	大人の古文	D	麻雀	C	パソコン・タブレット講座	D	卓球	有	27 火							
28 水																								28 水	
29 木																								29 木	
30 金																								30 金	
31 土																								31 土	

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! 大好評スペシャルバージョンです。

京都離宮 おだしとだしまき

ODASHI × DASHIMAKI

おだしのテーマパーク

京都離宮はおだしの魅力や歴史、文化などを伝えたいという想いをお届けするばしょ。

おだしのことを学び、おだしの、魅力を存分にお楽しみください。

2022 12/5 (月)



☆ 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。表記例: 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。表記例: 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 11月7日 (月) 10:30~12:00 / 11月21日 (木) 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。