

1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

2023	AM10:30~12:00												PM13:30~15:00												2023
1月																									1月
1日																									
2日																									
3日																									
4日																									
5日	D	カラオケ	D	卓球	D	新春!初打ち麻雀	C	スタッフと 転倒予防体操	C	全く初めて麻雀	+	CHECK 新春! お粥さんランチ	C	スマホ講座	C	初唄い! リレーカラオケ	D	卓球	D	新春!初打ち麻雀	有	5	木		
6日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球																		6	金
7日																									
8日																									
9日																									
10日	D	卓球	D	麻雀	C	わらべ歌の会	C	パソコン・ タブレット講座	C+	ランチでシネマ AM/PM	B	おしゃべりに朗読	C	チェアリズム	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10	火		
11日																									
12日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと 背中ピーン体操	C	全く初めて麻雀		ウクレレフレンズ (10:00~)	C	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀	D	卓球	D	麻雀	有	12	木		
13日	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				糖っ子クラブ (12:30~13:15)	D	水彩画フリー	D	卓球	D	麻雀 (13:15~)	D	カラオケ	有	13	金		
14日																									
15日																									
16日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	+	ランチでミーティング (12:15~14:00)	B	歌いましょうか (14:00~)	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀 (14:00~)	有	16	月				
17日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックバル	C	携帯・ スマホ講座		個人 ピアノレッスン	B	大人の古文	C	歌声サロン	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	17	火
18日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと 転倒予防体操	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	18	水				
19日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	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	パソコン・ タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	有	19	木				
20日	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	+	お買い物	C+	コーヒー倶楽部	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	20	金						
21日																									
22日																									
23日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	知って得する! スマホ講座	C	スタッフと 背中ピーン体操	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	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	23	月
24日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	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BAM/PM	B	万葉集	C	パソコン・ タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	24	火
25日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	B	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	+	駅弁ランチの会	C	CHECK 健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	25	水		
26日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	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	卓球	D	麻雀	有	26	木		
27日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球																		27	金
28日																									
29日																									
30日	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	朝の体操 (20分)	無料	みなんでお取り寄せ (11:00~12:00)	B	歌いましょうか	D	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	30	月		
31日	D	カラオケ	D	麻雀	C	全く初めて麻雀	B	NEW! 笑いヨガ	B	大人の古文	C	パソコン・ タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	31	火				

お出かけ初詣と竹葉亭

恵比寿宮総本社 西宮神社

2023年初詣 昨年大好評の福の神恵比寿様をお参りします。今年「鯛みくじ」をひいてみたいなあと思えます。

そして、素晴らしいお庭も有名な竹葉亭でのお食事を満喫していただきます。




☆ 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 12月2日(金) 13:30~15:00 / 12月15日(木) 13:30~15:00

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。