

# 2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										送迎	#REF			
2月																					2月				
1 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	水彩画フリー	D	卓球	+	CHECK	ランチでミーティング (12:15~14:00)	A	ロコモ&リンパ (14:00~)	D	カラオケ	D	麻雀 (14:00~)	有	1 水						
2 木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと転倒予防体操	C	全く初めて麻雀	C	パソコン・タブレット講座	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	2 木					
3 金	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	わらべ歌の会	C+	CHECK	糠っ子クラブ (12:30~13:15)	C	NEW	やさしいスマホ講座	D	卓球	D	麻雀 (13:15~)	D	カラオケ	有	3 金					
4 土																					4 土				
5 日																					5 日				
6 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	C	初心者麻雀	B	歌いましょうか	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	6 月					
7 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックベル	C	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	有	7 火			
8 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	B	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	CHECK	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	8 水		
9 木	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	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	9 木			
10 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK										お出かけ企画 『伝統文化と食・お花を楽しむ IN 和歌山』	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10 金
11 土																					11 土				
12 日																					12 日				
13 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	D	水彩画フリー	C+	CHECK	有名スイーツでティータイムDX ♡ヴァレンタインスペシャル♡	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	13 月				
14 火	D	麻雀	D	卓球	C	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀	B	楽しい朗読	C	知って得する! スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14 火					
15 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+	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	D	麻雀	D	カラオケ	有	15 水					
16 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	ウクレレフレンズ (10:00~11:30)	C	スタッフと背中ピーン体操	C	全く初めて麻雀	C	パソコン・タブレット講座	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	16 木			
17 金	D	麻雀	C	わらべ歌の会	B	美姿勢フィットネス	C+	コーヒー倶楽部	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	17 金									
18 土																					18 土				
19 日																					19 日				
20 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	朝の体操 (20分)	無料	CHECK	みんなでお取り寄せ (11:00~12:00)	B	歌いましょうか	D	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	20 月				
21 火	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+	CHECK	ランチでシネマ AM/PM	B	万葉集	C	わらべ歌の会	D	麻雀	D	卓球	有	21 火		
22 水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとお部屋でウォーク	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	22 水			
23 木																					23 木				
24 金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと転倒予防体操	+	CHECK	近場でランチ 「さくら亭」 11:00~	C	スタッフとチェアリズム	C	やさしいスマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	24 金		
25 土																					25 土				
26 日																					26 日				
27 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	CHECK	笑歩クラブ「淀緑地の河津桜」	C	パソコン・タブレット講座	C+	お弁当でシネマ 予備日AM/PM	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	27 月				
28 火	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	C	全く初めて麻雀	B	NEW	かな文字 (万葉仮名)	C	LINE講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28 火				
1 水																					1 水				
2 木																					2 木				
3 金																					3 金				



## かな文字 (万葉仮名)

かな文字の教室は、古文・万葉集でお世話になつて田中登茂子先生にご教示いただきます。

平安時代をご専門とされる先生から、かな文字の「変文字」を解説と共に初心者の方も気軽に習得できる講座が新しく開講いたします。

かな文字を通して、俳句や短歌など、日本語の美しさを触れることができます。

**☆ 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円引きま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:** 各バ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の各バ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円引きま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)  
ABCDEF 1月16日 (月) 14:00~15:30 / 1月30日 (月) 10:30~12:00 会員様 ¥1,650 / ビジター様 ¥2,200

全て税込価格の表示です。