

3月 カルチャー&アクティビティカレンダー

名前

Up Lively アクティビティメンバーズサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2023	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	#REF!								
3月																					3月									
1	水	D	麻雀	D	卓球	C	歌声サロン			+	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	麻雀	D	卓球	C	リレーカラオケ			C	全く初めて麻雀		C	パソコン・タブレット講座		C	スタッフと転倒予防体操			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	嫌っ子クラブ(12:30~13:15)	NEW	やさしい スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	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	アドバイス麻雀	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	春を先取り企画！お出かけ「庄巻の河津桜&ランチ&お買い物」in 亀山 サンシャインパーク										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	D	水彩画フリー	C	スタッフとチェアリズム			CHECK	有名スイーツでティータイム	無料	名曲歌の扉 (30分)		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	初心者麻雀		B	楽しい朗読			C	スマホ・ 携帯電話講座		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	ピーズアクセサリー			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	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																							21	火					
22	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと背中ピーン体操			+	CHECK	近場でランチ 割烹なにわの味「下田昇六」	C	リレーカラオケ			D	卓球	D	麻雀		有	22	水				
23	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	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			D	卓球	D	麻雀		有	23	木			
24	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	パソコン・ タブレット講座		+	CHECK	笑歩クラブ「春の岡崎疎水を歩く」			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			C	アドバイス麻雀			C+	ピザランチでシネマ PMのみ			D	水彩画フリー	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	27	月		
28	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	C	リレーカラオケ	個人 ピアノレッスン	B	万葉集			C	パソコン・ タブレット講座		D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	28	火		
29	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球			C	知って得する！スマホ講座			C	歌声サロン			D	麻雀	D	卓球			有	29	水				
30	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀		C+	CHECK	ピザランチでシネマ 予備日AM/PM			B	かな文字			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	30	木		
31	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK 春爛漫 おでかけ企画 『東海地方最大級の日本庭園と美食の名店を訪ねる』										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	31	金				

笑歩クラブ 春の岡崎疎水を歩く



さあ！笑歩の季節到来です。
平安神宮の大鳥居と桜を優雅に眺め、1.5
キロの琵琶湖疎水側道をウォーキング。春
の京都を満喫！

☆ 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ています！日程が遅れてのご案内になります。お見逃しなく！！

ABCDE2 2月6日(月) 10:30~12:00 / 2月13日(月) 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。