

# 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 | 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<br>(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<br>(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   |                             |                           | C+                  | 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<br>(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<br>(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<br>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<br>(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     | 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。