4月 カルチャー＆アクティビティーカレンダー

名前

Up Lively アクティブシニアメンバーズサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2023 4月		AM10：30～12：00											PM13：30～15：00										送迎	#REF! 4月	
1	土																							1	土
2	日																							2	日
3	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	アドバイス麻雀		B	歌いましょうか	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀			有	3	月
4	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックベル	C	全く初めて麻雀	個人ピアノレッスン	B	大人の古文	C	お部屋でウォーク	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	4	火
5	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）				C	やさしいスマホ講座（14：00～15：30）	D	カラオケ	D	麻雀（14：00～）			有	5	水
6	木	D	麻雀			D	卓球	C	リレーカラオケ	C	初心者麻雀		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	D	カラオケ	有	6	木
7	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		爛漫！春のお出かけ『世界遺産　醍醐寺の桜』								D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	7	金
8	土																							8	土
9	日																							9	日
10	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 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	10	月
11	火	D	麻雀			D	卓球	C	リレーカラオケ	C	全く初めて麻雀		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	11	火
12	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）		＋	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	12	水
13	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	初心者麻雀	C	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	13	木
14	金	D	麻　雀			B	美姿勢フィットネス			C	わらべ歌の会			CHECK C＋ 糠っ子クラブ「味噌作り」（12：30～15：00）			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14	金
15	土																							15	土
16	日																							16	日
17	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	NEW! 脳トレタイム（テキスト・ゲームなど）	C	アドバイス麻雀		B	歌いましょうか	D	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀			有	17	月
18	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	C	全く初めて麻雀	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	18	火
19	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	ビーズアクセサリー			D	麻雀	D	カラオケ	有	19	水
20	木	D	麻雀			D	卓球	C	ウクレレフレンズ	C	初心者麻雀	C	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀		C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	20	木
21	金	D	麻雀			D	卓球	C	わらべ歌の会	C	LINE講座			C＋	コーヒー倶楽部		D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	21	金
22	土																							22	土
23	日																							23	日
24	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）		C＋	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	24	月
25	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀	C	CHECK ランチでシネマ　予備日AM／PM				B	かな文字	C	やさしいスマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	25	火
26	水	❀スプリングコンサート2023　コンサート❀　『Panna cotta 春うららコンサート』　～フルートとピアノで奏でる音楽のひとととき～																					有	26	水
27	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	背中ピーン体操	C	初心者麻雀	＋	パンでランチ（12：15～）		D	簡単！手話っち	C	パソコン・タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	有	27	木
28	金	D	麻雀			B	美姿勢フィットネス			C	歌声サロン			C	知って得する！スマホ講座		D	麻雀	D	卓球			有	28	金
29	土																							29	土
30	日																							30	日
1	月																							1	月

爛漫！春のおでかけ

世界文化遺産 醍醐寺の桜

『花の醍醐』と呼ばれる名所
広大な境内には約700本もの桜が点在。
見どころは、三宝院にある奥村土牛が作品『醍醐』に描いたシダレザクラ（通称「太閤しだれ桜」）とその遺伝子を継ぐクローン桜「太閤千代しだれ」、湯川記念館の「湯川桜」と兄弟のシダレザクラなど。
また、建物・彫刻などすべてに見ごたえがある素晴らしい日本の景観が詰まっています。

✿ 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）【カルチャー定価料金】		（会員様特典）【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：各パ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―

全て税込価格の表示です。