

5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!					
5月																					5月						
1	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	1	月					
2	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	+	パンでランチ(12:15~)	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	2	火
3	水																					3	水				
4	木																					4	木				
5	金																					5	金				
6	土																					6	土				
7	日																					7	日				
8	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	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(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	8	月			
9	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スマホ・携帯電話講座	C	全く初めて麻雀	B	楽しい朗読	C	リレーカラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	9	火					
10	水	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	+	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	10	水									
11	木	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	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	11	木					
12	金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	パソコン・タブレット講座	C+	CHECK ㊟ 糠っ子クラブ	D	水彩画フリー	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	12	金					
13	土																					13	土				
14	日																					14	日				
15	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	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	15	月					
16	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	歌声サロン	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	卓球	有	16	火		
17	水	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)	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	17	水							
18	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	リレーカラオケ	C	LINE講座	D	卓球	D	麻雀	有	18	木					
19	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK ㊟	新緑のお出かけ「ローザンベリー多和田&BBQ(バーベキュー)」	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	有	19	金									
20	土																					20	土				
21	日																					21	日				
22	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+	CHECK ㊟ ランチでシネマ AM/PM	C	知って得する!スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	22	月					
23	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀	C	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	23	火			
24	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)	D	水彩画フリー	C	パソコン・タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	17	水			
25	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	初心者麻雀	+	CHECK ㊟ 近場でランチ「割烹 天狗樓」12:15~	D	手話で歌おう	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18	木			
26	金	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	歌声サロン	C+	CHECK ㊟ コーヒー倶楽部	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	19	金									
27	土																					27	土				
28	日																					28	日				
29	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	パソコン・タブレット講座	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	29	月			
30	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	C	全く初めて麻雀	C	CHECK ㊟ 健康実録	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	30	火					
31	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	アドバイス麻雀	C	笑歩クラブ「長居植物園」	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	31	水							

割烹 天狗樓

「寿司」から「割烹」にリニューアルし、ランチが始まりました。京都の有名店で修業した板前が作る料理は繊細でゴマ豆腐は豆腐とは思えないほどなめらかで舌触りもよくやわらかい甘み。説明すれば尽きない！と評判のお店です。近場でランチは、アップライブリーの人気企画です。

近場でランチ



写真はイメージです

☆ 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。

(ピジター料金)	(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

＊ 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—