7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 7月		AM10：30～12：00											PM13：30～15：00										送迎	#REF! 7月	
1 ク	土																							1	土
2 ク	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	歌声サロン	D	卓球	D	麻雀	有	4	火
5	水	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）		+	CHECK ランチでミーティング（12：15～14：00）		C	LINE講座（14：00～）				D	カラオケ	D	麻雀（14：00～）	有	5	水
6	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	パソコン・タブレット講座	C	知って得するスマホ講座		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	+	CHECK 七夕お出かけ　琵琶湖マリオットホテル　～プラネタリウムとランチ～									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	+	お買い物	C	スタッフとチェアリズム			C +	CHECK 有名スイーツでティータイム（13：30～15：00）	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	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	NEW 葉子先生の英会話教室		C	全く初めて麻雀		B	楽しい朗読		C	パソコン・タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	11	火
12	水	D	麻雀	D	卓球			C	わらべ歌の会	C	スタッフと背中ピーン体操			C	ランチでシネマPM	C	CHECK 写経フリー	C	リレーカラオケ		D	麻雀	D	卓球	有	12	水
13	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ				C	やさしいスマホ講座	C	スタッフとお部屋でウォーク		C	アドバイス麻雀		D	麻雀	D	卓球	有	13	木
14	金	D	麻雀					B	美姿勢フィットネス				C	歌声サロン	D	水彩画フリー		C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14	金
15	土																							15	土
16	日																							16	日
17	月																							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	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18	火
19	水	D	麻雀		D	卓球	C	スタッフと転倒予防体操			C	歌声サロン	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	わらべ歌の会		C +	CHECK パンでシネマAM／PM		C	リレーカラオケ			D	卓球	D	麻雀			有	20	木
21	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀	B	美姿勢フィットネス			C +	CHECK コーヒー倶楽部				D	卓球	D	麻雀	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	CHECK やさしいスマホ講座		C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	17	月
25	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	NEW 葉子先生の英会話教室		C	全く初めて麻雀		B	かな文字		C	わらべ歌の会			D	麻雀	D	卓球	有	18	火
26	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	+	CHECK お出かけ企画　『湯浅醤油を訪ねる』　～ My 醤油作り＆蔵見学 ～									D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	19	水
27	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	D	手話で歌おう		C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀		有	27	木
28	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	パソコン・タブレット講座	D	水彩画フリー			C	CHECK 健康実録		D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ		有	28	金
29	土																							29	土
30	日																							30	日
31	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	脳トレタイム	C	アドバイス麻雀		CHECK 近場でランチ「うなぎ ふく家」	B	歌いましょうか		D	ゆる卓球	D	麻雀		D	卓球	有	31	月

近場でランチ うなぎ ふく家

土用の丑の日

少しフライングの日程ですが、厳しい夏本番に向けて「鰻」をいただいて体力気力しっかりつけましょう！

国産のうなぎを、蒸さずに焼く関西風地焼きウナギ
の醍醐味！一匹が約300gの肉厚で大きなウナギは蒸さずに焼くので関東風ではあまりないカリッと香ばしい美味しさです。

✿ 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 ✤

ー詳しい料金表をご覧くださいー

全て税込価格の表示です。