

8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!				
8月																					8月					
1	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックバル	C	全く初めて麻雀		個人ピアノレッスン	B	大人の古文	C	わらべ歌の会	D	卓球	D	麻雀	有	1	火		
2	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	2	水						
3	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	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	3	木		
4	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー	C	歌声サロン	CHECK ㊟	近場でランチ『そば重』	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	4	金				
5	土																						5	土		
7	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	7	月				
8	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	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	スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	8	火		
9	水	D	麻雀	D	麻雀	D	卓球	CHECK ㊟ 夏のお出かけ 『避暑の嵐山・嵯峨野めぐりと美食』										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	9	水
10	木	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	わらべ歌の会	C	初心者麻雀	C	パソコン・タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10	木				
11	金																							11	金	
12	土																							12	土	
13	日																							13	日	
14	月																							14	月	
15	火																							15	火	
16	水																							16	水	
17	木	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	C	CHECK ㊟	パンでランチ	C	写経フリー	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	17	木					
18	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとお部屋でウォーク	C	やさしいスマホ講座	C	CHECK ㊟	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18	金			
19	土																							19	土	
20	日																							20	日	
21	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	朝の体操(20分)	無料	みんなでお取り寄せ(11:00~12:00)	B	歌いましょうか	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	21	月				
22	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	葉子先生の英会話教室	C	全く初めて麻雀	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	22	火		
23	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	ピースアクセサリー	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	23	水				
24	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	24	木				
25	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	アドバイス麻雀	D	水彩画フリー	D	ランチでシネマ	C	スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	25	金
26	土																							26	土	
28	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	+	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(13:30~15:00)	無料	名曲歌の扉	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28	月		
29	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	かな文字 NEW! ㊟	A	シニア向け背骨コンディショニング	D	卓球	D	麻雀	有	29	火			
30	水	CHECK ㊟ アップライブフリー 4周年記念 サマーコンサート『ラテンのリズムに乗せて “フローレス・デュオコンサート”』																				有	30	日		
31	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	やさしいスマホ講座	C	パソコン・タブレット講座	C	CHECK ㊟	健康実録	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	31	月	

夏のおでかけ

避暑の嵐山

嵯峨野めぐりと美食

日本初の国の史跡・特別名勝の天龍寺の庭園もみどころ。法堂の雲竜図もまた、竹林を散策したり、お好きなスポットでゆっくりお過ごしただけです。ランチは、選りすぐりのお店で涼しく美味しくいただきます。



☆ 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) (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。