

9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	2023				
9月																					9月	9月				
1	金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	スマホ講座	D	水彩画フリー	C	歌声サロン	D	卓球	D	麻雀	有	1	金						
2	土																				2	土				
3	日																				3	日				
4	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	パソコン・タブレット講座	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	4	月		
5	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックベル	C	個人ピアノレッスン	B	大人の古文	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	5	火				
6	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)	C	CHECK👉 ランチでミーティング(12:15~14:00)	C	LINE講座	D	卓球	D	麻雀(14:00~)	有	6	水						
7	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK👉 『絶景のパワースポット “藤ヶ崎龍神社”を訪れる晩夏のひととき』					D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	7	木					
8	金	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	わらべ歌の会	C	やさしいスマホ講座	C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	8	金		
9	土																				9	土				
10	日																				10	日				
11	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(13:30~15:00)	無料	名曲歌の扉	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	11	#		
12	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	脳トレタイム	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	12	火		
13	水	D	麻雀	D	卓球	B	CHECK👉 ノルディックウォーク(10:00~12:00)	C	ランチでシネマAM	C	写経フリー	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	13	水						
14	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	B	かな文字	C	アドバイス麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14	木		
15	金	D	カラオケ	D	麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	全く初めて麻雀	D	水彩画フリー	C	歌声サロン	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	15	金		
16	土																				16	土				
17	日																				17	日				
18	月																				18	月				
19	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	C	個人ピアノレッスン	B	万葉集	C	リレーカラオケ	C	ゆる卓球	D	卓球	有	19	火				
20	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	B	CHECK👉 和の一品(12:00~13:00)	A	リンパ&ストレッチ	A	ピースアクセサリー	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀	D	麻雀	D	カラオケ	有	20	水
21	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	知って得するスマホ講座	C	スタッフと転倒予防体操	C	CHECK👉 健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	21	木				
22	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	CHECK👉 お出かけ企画『中華ランチ“中国酒菜暢暢”と大起水産堺本店で遊ぼう!!』					D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	22	金					
23	土																				23	土				
24	日																				24	日				
25	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	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	25	月				
26	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	葉子先生の英会話教室	C	わらべ歌の会	A	CHECK👉 シニア向け背骨コンディショニング	C	スマホ講座	D	麻雀	D	カラオケ	有	26	火				
27	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	CHECK👉 ①『お出かけランチ&ショッピング(高槻阪急)』と②『お出かけ笑歩クラブ(摂津峡)』					D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	27	水					
28	木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	パソコン・タブレット講座	D	パンでランチ	D	手話で歌おう	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	28	木		
29	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	アドバイス麻雀	C	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	29	金
30	土																				30	土				

コラボ企画 令和5年9月27日(水)

- ① お出かけランチ&ショッピング
- ② お出かけ『笑歩クラブ』

ランチ(①②とも)

津の田ミート LODGE

高槻では、知らない人はいないほど人気のお店です。大満足間違いなし!



Hankyu 高槻阪急

① 高槻阪急

デパートに行く機会も、減ったなあというお声がよく聞かれます。広すぎず、ちょうどよい大きさのデパートをお楽しみください。

② 摂津峡公園

☆ 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。

(ビクター料金)	(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: 各パッケージ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。