

名前

2023	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	2023					
10月																					10月						
1日																											1日
2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	2月					
3火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックベル	+	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	3火					
4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	D	卓球	D	麻雀(14:00~)					有	4水					
5木	D			麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	C	スタッフと転倒予防体操	C	知って得するスマホ講座	C	写経フリー	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	5木					
6金	D	カラオケ	D		麻雀		C	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	D	卓球	D	麻雀			有	6金					
7土																						7土					
8日																						8日					
9月																						9月					
10火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	初心者麻雀	B	楽しい朗読	C+	ランチでシネマAM	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10火					
11水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	C	脳トレタイム	A	シニア向け背骨コンディショニング	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀				有	11水					
12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	パソコン・タブレット講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	12木					
13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	歌声サロン	CHECK	『笑歩クラブ』 ~IN八幡市 背割りコース~	C	アドバイス麻雀	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	カラオケ	有	13金				
14土																						14土					
15日																						15日					
16月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	スタッフと背中ピーン体操	B	歌いましょうか	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀			有	16月					
17火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	+	個人ピアノレッスン	B	万葉集	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀			有	17火					
18水	D			麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	B+	CHECK	和の一皿 (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		有	18水					
19木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	D	初心者麻雀	C	CHECK	健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ		有	19木					
20金	D	カラオケ	D		麻雀		C	美姿勢フィットネス	CHECK	近場でランチ『そば重』	D	水彩画フリー	C	スマホ講座	D	麻雀	D	麻雀	D	カラオケ	有	20金					
21土																						21土					
22日																						22日					
23月	D			麻雀	D	卓球	C	スタッフと転倒予防体操	C	歌声サロン	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	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	23月					
24火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	D	アドバイス麻雀	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	パソコン・タブレット講座	D	麻雀					有	24火					
25水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀		CHECK	お出かけ 『六甲ガーデンテラスと森の音ミュージアム』	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ				有	25水					
26木	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	やさしいスマホ講座	+	パンでランチ	D	手話で歌おう	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	26木					
27金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフと背中ピーン体操	C	全く初めて麻雀	C+	CHECK	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ		有	27金					
28土																						28土					
29日																						29日					
30月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	朝の体操(20分)	CHECK	みんなでお取り寄せ (11:00~12:00)	CHECK	秋のカラオケスペシャル! SONGソングSONG ティータイム付 (13:30~16:00)	D	麻雀							有	30月					
31火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	脳トレタイム (テキスト・ゲームなど)	D	初心者麻雀	C	スマホ講座	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	31火					

**近場でランチ**  
**手打ち蕎麦**  
**そば重**

お蕎麦のランチは、近場でランチでも人気! のど越しの良い、評判のお蕎麦屋さんにいきたいと思います。冷たいお蕎麦でも温かいお蕎麦でもお好みで。特別メニューをお願いしています。お楽しみに!



☆ 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。

(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
- ②③④の各バ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—