

11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ズサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2023	AM10:30~12:00														PM13:30~15:00														2023
11月																													11月
1	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)	C	全く初めて麻雀	+	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	D	カラオケ	有	1	水				
2	木	D		D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	C	スタッフとチェアリスム	C	パソコン・ タブレット講座	C	写経フリー	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀			有	2	木			
3	金																							3	金				
4	土																							4	土				
5	日																							5	日				
6	月	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	B	歌いましょうか	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀					有	6	月			
7	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックバル		個人 ピアノレッスン	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		7	火				
8	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	C	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						有	8	水				
9	木	D		D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	歌声サロン	B	かな文字	C	全く初めて麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有		9	木				
10	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	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀				有	10	金				
11	土																							11	土				
12	日																							12	日				
13	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	スタッフと 転倒予防体操	C	初心者麻雀	C+	CHECK	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	13	月		
14	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	やさしい スマホ講座	B	楽しい朗読	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀				有	14	火				
15	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	C	和の一皿 (12:00~13:30)	A	リンパ& ストレッチ	A	ピースアクセサリ	C	パソコン・ タブレット講座	D	麻雀				有	15	水				
16	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	CHECK	仁和寺 『紅葉と372年 非公開特別拝観』 ~左近のランチと共に~			C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀				有	16	木					
17	金	D		D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと チェアリスム	C	わらべ歌の会	C+	CHECK	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有		17	金					
18	土																							18	土				
19	日																							19	日				
20	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	20	月				
21	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	21	火				
22	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	C	スタッフと 背中ピーン体操	CHECK	『笑歩クラブ』 IN八幡市 背割りコース	C	パソコン・ タブレット講座	C	歌声サロン	D	卓球	D	麻雀		有	22	水				
23	木																							23	木				
24	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	全く初めて麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有		24	金				
25	土																							25	土				
26	日																							26	日				
27	月	CHECK																				アップライフリー オータムコンサート2023 『Country Music Festival』 ~秋の風に乗せて カントリー&ウエスタンの饗宴~	有	27	月				
28	火	D		D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	わらべ歌の会	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	やさしい スマホ講座	D	麻雀						有	28	火				
29	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	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		29	水					
30	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	パソコン・ タブレット講座	+	パンでランチ (12:15~)	D	手話で歌おう	C	リレーカラオケ	D	ゆる卓球	D	麻雀		有	30	木				

笑歩クラブ IN八幡市 背割りコース

背割堤では長さ約1.4キロに約220本のソメイヨシノ(染井吉野)が植えられ、桜の紅葉と堤防の光景が美しいと言われています。背割堤東側に建設されている高さ約25メートルの展望塔(さくらであい館)から眺めると桜の紅葉が巨大な赤い帯のように見えるとも言われています。ちなみに展望塔からは360度のパノラマを見渡すことができます。



- ☆ 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) 【定価より500円引き】
- 【カルチャー定価料金】
- 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 ★
—詳しい料金表をご覧ください—