

# 12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										送迎	2023					
12月																						12月					
1	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK 冬のお出かけ『好古園』~世界遺産・姫路城を借景にした本格的な日本庭園~										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	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	スタッフと背中ピーン体操	C	初心者麻雀	B	歌いましょう歌	C	スタッフとゆる卓球	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	+	個人ピアノレッスン	B	大人の古文	C	パソコン講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	5	火			
6	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	脳トレタイム	+	CHECK ランチでミーティング (12:15~14:00)	C	LINE講座	D	麻雀(14:00~)	D	カラオケ	有	6	水							
7	木	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	C	CHECK 笑歩クラブ『高山竹林園を訪れる』	C	スタッフとチェアリズム	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	7	木							
8	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	C	水彩画フリー	C	歌声サロン	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	スタッフと転倒予防体操	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	11	月			
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	パソコン講座	B	お洒落に朗読	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	12	火					
13	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	C	わらべ歌の会	B	知って得するスマホ講座	C	スタッフと背中ピーン体操	D	麻雀	D	カラオケ	D	卓球	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	全く初めて麻雀	D	麻雀	D	卓球	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	アドバイス麻雀	+	CHECK 近場でグルメランチ『和創屋 兆(きざし)』	C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀	D	卓球	D	カラオケ	有	15	金					
16	土																									16	土
17	日																									17	日
18	月	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	無料	朝の体操 (20分)	無料	CHECK みんなでお取寄せ (11:00~12:00)	B	歌いましょう歌	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	18	月					
19	火	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	B	ソングアラカルト	C	パソコン講座	+	個人ピアノレッスン	B	万葉集	C	歌声サロン	D	卓球	D	麻雀	有	19	火			
20	水	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとチェアリズム	C	スマホ講座	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	D	麻雀	有	20	水					
21	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	+	パンでランチ (12:15~)	D	写経フリー	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	21	木					
22	金	D	カラオケ	D	卓球	D	麻雀	C	スタッフとお部屋でウォーク	C	アドバイス麻雀	D	CHECK コーヒー倶楽部 クリスマススペシャル	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	22	金					
23	土																									23	土
24	日																									24	日
25	月	+	CHECK アップライブリー『2023 クリスマス & 忘年会&発表会』 華々!																						有	25	月
26	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	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	パソコン講座	D	麻雀	D	カラオケ	有	26	火					
27	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと転倒予防体操	C	スマホ講座	C	リレーカラオケ	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	27	水					
28	木																									28	木
29	金																									29	金
30	土																									30	土
31	日																									31	日

## 近場でグルメランチ!

### 和創屋 兆-KIZASHI-

看板メニュー「八寸」を筆頭に、その月一選美味しい季節の厳選食材を使用した、評判の料理を提供。盛り付けも美しく、五感で満足いただけます。食べる事大好き! 間と美味しいお食事、楽しくいただきます。



写真はイメージです

### ☆ 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)	(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 —