

# 1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

2024	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	2024			
1月																						1月			
1月																						1月			
2火																						2火			
3水																						3水			
4木																						4木			
5金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	美姿勢 フィットネス	CHECK	新春！ お出かけ初詣『辰年詣・龍田大社（生駒市）』と 評判の『肉割烹 NIKUZO 藤起』	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	5金							
6土																						6土			
7日																						7日			
8月																						8月			
9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	9火			
10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)	CHECK	ランチでミーティング (12:15~14:00)	C	LINE講座	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10水			
11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	B	かな文字	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	11木			
12金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと背中ピン体操	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	D	カラオケ	有	12金			
13土																						13土			
14日																						14日			
15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	全く初めて麻雀	B	歌いましょうか	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	15月			
16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	楽しい朗読	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	16火			
17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	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	17水			
18木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	CHECK	ホテルでお得！お出かけランチ『ホテルニューオータニ SATSUKI』	C	やさしい スマホ講座	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18木			
19金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	美姿勢フィットネス	C	知って得するスマホ講座	C+	CHECK	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	19金				
20土																						20土			
21日																						21日			
22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	22月
23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	D	カラオケ	有	23火			
24水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スマホ講座	CHECK	『笑歩クラブ』 下賀茂神社~河合神社	C	全く初めて麻雀	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	24水			
25木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	パソコン講座	+	パンでランチ (12:15~)	D	手話で歌おう	C	わらべ歌の会	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	25木	
26金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと 背中ピン体操	D	水彩画フリー	C	CHECK	健康実録	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	カラオケ	有	26金			
27土																						27土			
28日																						28日			
29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	D	カラオケ	有	29月			
30火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	歌声サロン	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	アドバイス麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	30火			
31水	CHECK										アップライブリー 新春特別公演 2024 『桂塩鯛』 ~アップライブリー初笑い~ “え！？お年玉ももらえるの～！！企画”										有	31水			



**☆ 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円引きま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円引きま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-