

# 2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

2024	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	2024			
2月																						2月			
1	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	C	CHECK	四天王寺御朱印三十三ヶ所めぐり PART 1	C	スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	1	木		
2	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	C	脳トレタイム	C	水彩画フリー	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀		有	2	金		
3	土																					3	土		
4	日																					4	日		
5	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	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀		有	5	月		
6	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	A	ミュージックバル	+	個人ピアノレッスン	B	大人の古文	A	CHECK	シニア向け背骨コンディショニング	D	麻雀	D	カラオケ	有	6	火		
7	水	D			麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	+	CHECK	ランチでミーティング (12:15~14:00)	B	NEW	ダーツで遊ぼう	D	麻雀(14:00~)				有	7	水		
8	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	全く初めて麻雀	NEW	美姿勢フィットネス	B	かな文字	C	パソコン講座	D	麻雀		有	8	木		
9	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK	冬のお出かけ 「生きているミュージアムニフレルとグルメ&ショッピング」							D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	9	金
10	土																					10	土		
11	日																					11	日		
12	月																					12	月		
13	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		有	13	火		
14	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	全く初めて麻雀	C	CHECK	健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14	水		
15	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	LINE講座	C	スタッフと転倒予防体操	無料	CHECK	ウィッグ座談会&体験会	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀		有	15	木	
16	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	水彩画フリー	C	アドバイス麻雀	C+	CHECK	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	16	金		
17	土																					17	土		
18	日																					18	日		
19	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	19	月	
20	火	D			麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	+	個人ピアノレッスン	C	わらべ歌の会	B	万葉集	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀		有	20	火
21	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	C	やさしいスマホ講座	B+	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	アドバイス麻雀	D	麻雀		有	21	水
22	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	全く初めて麻雀	NEW	美姿勢フィットネス	C	パソコン講座	C	歌声サロン	D	麻雀		有	22	木		
23	金																					23	金		
24	土																					24	土		
25	日																					25	日		
26	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	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	26	月
27	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	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	初心者麻雀	D	麻雀				有	27	火		
28	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK	笑歩クラブ & お出かけランチ合同企画 『城南宮』と『いもぼう』							D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28	水
29	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	知って得するスマホ講座		パンでランチ (12:15~)	C	手話で歌おう	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀		有	29	木		
1	金																					1	金		
2	土																					2	土		

## 大人のお洒落タイム “ウィッグ” 座談会&体験会

シニア女性の髪へのお悩みは一人一人様々です。リラックスムードで、専門家へのQ&Aが実現します。既にお持ちの方も、初めての方も、貴女にあったウィッグを見つけましょう！

アップライブリーでは、ご参加の方が絶対に買わないといけないうことはありません。楽しみながら、お試しください。



- 日程：令和6年2月15日(木)
- 時間：13:30~15:00
- 参加費：無料
- ☆詳しくは、サロンまでお問合せください。

### ☆ 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。表記例：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。表記例：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—