

# 3月 カルチャー&アクティビティカレンダー

名前

Up Lively アクティビティメンバーズサロン  
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2024	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										送迎	2024					
3月																					3月						
1	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	C	歌声サロン	D+	CHECK	シアター(プチおやつ付) 『折り梅』原田美枝子・吉行和子他	C	スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	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		歌いましょうか	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	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	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	有	5	火				
6	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	やさしいスマホ講座	+	ランチでミーティング (12:15~14:00)		B	ダーツで遊ぼう (14:00~15:30)		D			麻雀	有	6	水					
7	木	D			麻雀	D	卓球	C+	CHECK 餃子祭!! サロンで騒いじゃおうパーティ☆ 麻雀&カラオケ&ボードゲーム										D	卓球	D	麻雀	有	7	木		
8	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	水彩画フリー	C	全く初めて麻雀	D	写経フリー	C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	8	金					
9	土																					9	土				
10	日																					10	日				
11	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	おでかけランチ『french o・mo・ya奈良町』と奈良町散策『鹿猿狐(しかさるぎつね)ビルディング』										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	11	月
12	火	D			麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	わらべ歌の会	B	楽しい朗読	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	麻雀	D	卓球	B	ノルディックウォーク (10:00~12:00)	C	スタッフとゆる卓球	A	リンパ&ストレッチ	C	パソコン講座	D	卓球	D	麻雀	有	13	水					
14	木	D			麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	アドバイス麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	初心者麻雀	D	卓球	D	麻雀	有	14	木					
15	金	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	C+	CHECK	コーヒー倶楽部		D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	15	金			
16	土																					16	土				
17	日																					17	日				
18	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	朝の体操 (20分)	無料	みんなでお取寄せ (11:00~12:00)		B	歌いましょう歌	C	パソコン講座	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	麻雀	D	卓球	B	ソングアラカルト	+	個人ピアノレッスン	C	アドバイス麻雀	CHECK	健康実録		D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	19	火		
20	水																					20	水				
21	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	21	木				
22	金	D			麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	C	歌声サロン	CHECK	笑歩クラブ『平安神宮~京セラ美術館』	C	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	22	金	
23	土																					23	土				
24	日																					24	日				
25	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+	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	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	パソコン講座	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	リレーカラオケ	D			麻雀	有	26	火					
27	水	D			麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	C	わらべ歌の会	B+	和の一皿 (12:00~13:00)	A	ピースアクセサリー	C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	27	水	
28	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	B	美姿勢フィットネス	C	初心者麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28	木			
29	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK お出かけランチ『堺市 銀シャリグコ亭』とミステリースポット(その時期の良いところ)										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	29	金
30	土																					30	土				
31	日																					31	日				

## サロンで騒いじゃおう パーティ☆三

### 麻雀 カラオケ ボードゲーム

餃子祭り!  
スタッフが、色んな種類の餃子を心を込めて手作りした、中華ランチをご提供します。餃子は目の前でジュージュー、焼き立てを召し上がれ! その後は、楽しいお好きなメニューではしゃいじゃおう。



- 日程: 令和6年3月7日(木)
- 時間: 12:00 ~ 16:00
- 参加費: 会員様/1,650円 ビジター様/2,200円 (食事などご実費 カルチャーパック対象) ★詳しくは、サロンまでお問合せください。

餃子祭り!  
(もちろん手作りです)

### ☆ 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—