

# 5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						
5月																					5月							
1	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	やさしいスマホ講座	+	CHECK	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	1	水									
2	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK	おでかけ ~丹波篠山~ 『百毫寺』 庄巻の藤と、ご当地ランチ “和さび”			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	2	木							
3	金																			3	金							
4	土																			4	土							
5	日																			5	日							
6	月																			6	月							
7	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	C	スタッフと ゆる卓球	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	7	火				
8	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 チェアリズム	C	脳トレタイム			C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	8	水				
9	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ			C	スマホ講座	B	美姿勢フィットネス			C	全く初めて麻雀	D	麻雀	有	9	木				
10	金								CHECK	新緑のコンサート 『ピアノトリオで巡る ~古今東西、名曲への旅~』 出演:シンフォニー宙 (バイオリン・チェロ・ピアノ)												有	10	金				
11	土																							11	土			
12	日																								12	日		
13	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	13	月		
14	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	B	楽しい朗読			C	リレーカラオケ	D	麻雀		有	14	火			
15	水	D		D	麻雀	D	卓球	+	お買い物			B+	和の一皿 (12:00~13:00)	A	ピースアクセサリー	A	リンパ& ストレッチ	D	麻雀			有	15	水				
16	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	パソコン講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	16	木		
17	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK	介護用品を見に行こう『助さんたくさん』と 🍖!焼肉絶品ランチ			D	水彩画フリー			C	アドバイス麻雀	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	みんなでお寄せ (11:00~12:00)	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	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	C	全く初めて麻雀	C	脳トレタイム			C	リレーカラオケ	D	卓球	D	麻雀	有	21	火		
22	水	D		D	麻雀	D	卓球	B	NEW!	ワークショップ 『シニアのためのハンドケア&フットケア』			C	歌声サロン			C	パソコン講座	D	卓球	D	麻雀	有	22	水			
23	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ			C	LINE講座	B	美姿勢フィットネス			C	初心者麻雀	D	麻雀		有	23	木			
24	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと転倒予防体操			CHECK	近場でランチ 『ギャラリーカフェ・人と木』	D+	CHECK	シアター (プチおやつ付) 14:00~ 『お終活 塾春!人生百年時代の過ごし方』 橋爪功・高畑淳子・剛力彩芽他			D	麻雀		有	24	金				
25	土																								25	土		
26	日																									26	日	
27	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	NEW!	ココロとカラダのほぐし時間 ~西岡有紗先生~			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	27	月			
28	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	アドバイス麻雀	D	麻雀		有	28	火			
29	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	NEW!	スタッフと歌って体操			C	やさしい スマホ講座	C	CHECK	健康実録			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	29	水
30	木	D		D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会			CHECK	笑歩クラブ 『山田池公園』	C	スタッフと ゆる卓球	C	リレーカラオケ	D	麻雀			有	30	木				
31	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー			C	全く初めて麻雀	C+	CHECK	コーヒー倶楽部			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	31	金	

## 近場でランチ ~木津川市~

### 『ギャラリーカフェ人と木』

木津川のほとりの古い歴史と伝統を守りつづけてきた古民家を丸ごと利用したちょっと懐かしい雰囲気のお店です。  
地元食材を使ったカラダに優しいランチ、ギャラリーもおたのしみください。



○日 程:令和6年5月24日(金)  
○時 間:11:30~14:00  
○参加方法:Aコース Bコース  
○参加費:3,300円~4,400円  
★詳しくは、サロンまでお問合せください。

hitotoki

### ☆ 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**1,100円~1,650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1,100円~1,650円引き】
A. → 4,400円	→ 2,750円
B. → 3,850円	→ 2,200円
C. → 2,750円	→ 1,650円
D. → 2,200円	→ 1,100円

(材料費別途発生する場合があります。表記例:C+)  
※**ビジター料金** 2024年4月より改定しています。

★**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。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、定価から割引価格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—