

2024	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00										2024											
6月																					6月											
1 土																					1 土											
2 日																					2 日											
3 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	スタッフとゆる卓球			D	卓球	D	麻雀	有	3 月				
4 火	D	麻雀			D	卓球	A	ミュージックベル	+	個人ピアノレッスン	C	歌声サロン			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	4 火		
5 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	やさしいスマホ講座			C+	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			D	カラオケ	有	5 水						
6 木	D	麻雀			D	卓球	B	アリス先生のココロとカラダのほぐし時間			C	脳トレタイム			C	リレーカラオケ			D	卓球	D	麻雀	有	6 木								
7 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀			C	CHECK 📌 WAKOカントリー倶楽部 お食事と見学会 (12:00~15:00)			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	7 金										
8 土																					8 土											
9 日																					9 日											
10 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	CHECK 📌 日本一美しいと言われるあじさい園『かざはやの里』とグルメランチ『いせもん本店』			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10 月														
11 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	麻雀			有	11 火				
12 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	スタッフと背中ピーン体操	C	CHECK 📌 シアター(プチおやつ付)「体操しようよ」草刈正雄他			C	アドバイス麻雀			D	麻雀			有	12 水						
13 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スマホ講座			C	スタッフとゆる卓球			B	美姿勢フィットネス			C	パソコン講座			D	麻雀			有	13 木				
14 金	D	麻雀			D	卓球	D	水彩画フリー			C	初心者麻雀			D	写経フリー			C	全く初めて麻雀			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14 金		
15 土																					15 土											
16 日																					16 日											
17 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	朝の体操 (20分)			C	CHECK 📌 みんなでお取寄せ (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	17 月				
18 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	全く初めて麻雀			C	CHECK 📌 笑歩クラブ			C	LINE講座			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18 火		
19 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物			C	初心者麻雀			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	19 水
20 木	D	カラオケ	D	麻雀		B	ウクレレフレンズ			C	パソコン講座			C	パンでランチ (12:15~)			C	手話で歌おう			C	リレーカラオケ			D	麻雀			有	20 木	
21 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと転倒予防体操			C	アドバイス麻雀			C	CHECK 📌 リベンジランチ!「銀シャリげこ亭」とショッピング「心斎橋丸」			C	歌声サロン			D	卓球	D	麻雀	有	21 金				
22 土																					22 土											
23 日																					23 日											
24 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと歌って体操			C	知って得するスマホ講座			C+	CHECK 📌 有名スイーツでティータイム			C	スタッフとゆる卓球			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	24 月		
25 火	D	麻雀			D	卓球	B	葉子先生の英会話教室			C	リレーカラオケ			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	25 火				
26 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	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	CHECK 📌 健康実録			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	26 水										
27 木	D	麻雀			D	卓球	B	ウクレレフレンズ			C	わらべ歌の会			B	美姿勢フィットネス			C	初心者麻雀			D	麻雀			有	27 木				
28 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	28 金						
29 土																					29 土											
30 日																					30 日											

各スマホ講座大好評!

① スマホ講座
今、スマホを使っているけれど、分からないことがあったり、前に出来ていたのにうまくいかなかったり...ご参加者の皆様からテーマをいただき、解決していきます!

② やさしいスマホ講座
特に初心者の方や、ゆっくりペースの方向け。皆さんについていけない!と嘆かないで!こちらの講座にいらしてください。

③ 知って得するスマホ講座
皆さんがおそらく知らないスマホの使い方や、目からウロコのお話をしています。「へえ~」と言うお声がたくさん出ます。

③ LINE講座
シニア世代のほとんどのスマホユーザーが使っているアプリ「LINE」!もっと便利にもっと楽しく使いこなす術をアドバイスします。

☆ 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 **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-