7月 カルチャー＆アクティビティーカレンダー

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 7月		AM10：30～12：00										PM13：30～15：00										送迎	2024 7月	
1	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		スタッフと背中ピーン体操				CHECK お出かけランチ 『二木家』 ～お箸で食べる蕎麦とフレンチ～					D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	1	月
2	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	アドバイス麻雀	D	麻雀			有	2	火
3	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	D	カラオケ	有	3	水
4	木	D	麻雀					B	アリサ先生のココロとカラダのほぐし時間			C	パソコン講座	C	リレーカラオケ			C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	4	木
5	金	D	カラオケ	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	麻雀			有	5	金
6	土																								6	土
7	日																								7	日
8	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	＋	お買い物			C	アドバイス麻雀	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	8	月
9	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	9	火
10	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK さぁ！海に行こう！ 泳がないけれど（笑）『 若狭“UMIKARA” 』											D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10	水
11	木	D	麻雀					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	初心者麻雀	D	麻雀			有	11	木
12	金	D	麻雀			D	卓球	D	スタッフとチェアリズム			C	パソコン講座	C	全く初めて麻雀			C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	12	金
13	土																								13	土
14	日																								14	日
15	月																								15	月
16	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	C	LINE講座			C	スタッフとゆる卓球	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	＋	お買い物	C	初心者麻雀	B＋	和の一皿（12：00～13：00）			A	ビーズアクセサリー	A	リンパ＆ストレッチ	C	パソコン講座	D	麻雀	有	17	水
18	木	D	カラオケ	D	麻雀			B＋	NEW！ 『 カラー診断 』 4名限定（予約制）			C	全く初めて麻雀		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	18	木
19	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「うな豊」～ 一足早く土用の丑 ～			C＋	シアター（プチおやつ付）14：00～『 梅切らぬバカ』加賀まりこ・塚地武雄			D	麻雀			有	19	金
20	土																								20	土
21	日																								21	日
22	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	朝の体操（20分）	無料	CHECK みんなでお取り寄せ（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	22	月
23	火	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	23	火
24	水	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	リレーカラオケ			C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	有	24	水
25	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	25	木
26	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	26	金
27	土																								27	土
28	日																								28	日
29	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと歌って体操		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	29	月
30	火	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	リレーカラオケ			C	パソコン講座	D	卓球	D	麻雀	有	30	火
31	水	D	麻雀			D	卓球	C	CHECK ポップス歌おう			C	スマホ講座		CHECK 健康実録					D	卓球	D	麻雀	有	31	水

近場でランチ

うなぎ処 うな豊

活鰻
活きたままの国産鰻を
鰻師と呼ばれる専門の職人が
すばやく焼き上げます

土用の丑の日、少し早めですが、猛暑を
吹き飛ばすよう、鰻を食べてしっかり体
力をつけましょう。

写真はイメージです

✿ 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1,100円～1,650引き でのご利用となります。

（ビジター料金）【カルチャー定価料金】		（会員様特典）【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。標記例：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。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 ✤

ー詳しい料金表をご覧くださいー

全て税込価格の表示です。