

8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ズサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2024 8月	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00 (PM 普通麻雀は13:00~16:00)										送迎	2024 8月			
1 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	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	1 木							
2 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	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	+	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	5 月		
6 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	初心者麻雀	B	大人の古文	A	シニア向け背骨 コンディショニング	C	全く初めて麻雀	D	麻雀		有	6 火			
7 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)	NEW	C	フィジカルセラピーと手話で歌おう (14:00~15:00)	D	麻雀	有	7 水				
8 木	D	麻雀		B	ウクレレフレンズ			CHECK	お出かけランチ 『小倉山荘 竹生の郷本館』 ~ファームダイニングカフェ~							D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	8 木		
9 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	リレーカラオケ			D	写経フリー		D	パソコン講座	D	麻雀		有	9 金			
10 土																					10 土				
11 日																					11 日				
12 月																					12 月				
13 火																					13 火				
14 水																					14 水				
15 木																					15 木				
16 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと背中ピーン体操	CHECK	+	近場でミステリーランチ	CHECK	+	シアター (プチおやつ付) 14:00~ 『人生いろいろ』 藤純子・藤竜也・吉行和子	D	麻雀	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)	CHECK	無料	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	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	アドバイス麻雀	C	楽しい朗読		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	わらべ歌の会	C	スタッフと ゆる卓球	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	C	麻雀		有	21 水			
22 木	D	麻雀		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	麻雀		有	22 木						
23 金	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー	C	ポップス歌おう			C	+	CHECK	+	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	23 金		
24 土																					24 土				
25 日																					25 日				
26 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと 歌って体操	C	LINE講座			C	+	有名スイーツでティータイム	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	麻雀		D	卓球	B	葉子先生の英会話教室		C	アドバイス麻雀	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	全く初めて麻雀	C	脳トレタイム	D	麻雀	有	27 火					
28 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』			NEW	A	特別講座 『太極拳と免疫力を高める東洋医学の考え方』		D	麻雀		有	28 水						
29 木	CHECK																				有	29 木			
30 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	知って得するスマホ講座	C	スタッフと ゆる卓球	C	CHECK	+	健康実録	D	卓球	D	麻雀	有	30 金					
31 土																					31 土				

お出かけランチ

小倉山荘 竹生の郷本館

~ファームダイニングカフェ~

約800坪の敷地に優雅な平安情緒を再現し、小倉山荘の世界観を様々な形で表現した小倉山荘本店です。



小倉山荘 竹生の郷本館

☆ 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。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: 各パッケージ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 ＊

-詳しい料金表をご覧ください-

全て税込価格の表示です。