

10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	AM10:30~12:00												PM13:30~15:00 (PM 普通麻雀・ゆっくり麻雀は13:00~16:00)												2024		
10月																									10月		
1	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	A	ミュージックベル	+	個人ピアノレッスン		ゆっくり麻雀	B	大人の古文	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	アドバイス麻雀	C	麻雀	有	1	火			
2	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	やさしいスマホ講座	C	スタッフとゆる卓球		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	フィジカルセラピーと手話で歌おう (14:00~15:30)	D	麻雀	有	2	水					
3	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	書を愉しむ	C	スタッフと背中ピーン体操	A+	CHECK ☺ 特別講座「睡眠ケアのためのアロマ活用講座」	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	3	木					
4	金	D	麻雀	D	卓球	C	リレーカラオケ	C	初心者麻雀	D	写経フリー	C	全く初めて麻雀	D	麻雀	有	4	金									
5	土																									5	土
6	日																									6	日
7	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	7	月					
8	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	8	火									
9	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ノルディックウォーク	CHECK ☺	近場でランチ『里山四季菜 志麻』	C+	シアター(ぶちおやつ付)『母と暮らせば』吉永小百合 二宮和也	D	麻雀	有	9	水									
10	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	10	木											
11	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	スタッフとチェアリスム	D	水彩画フリー	C	ゆっくり麻雀	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	11	金	
12	土																									12	土
13	日																									13	日
14	月																									14	月
15	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	+	CHECK ☺ 十三夜『月見の宴 お昼だけどね(笑)』~SONG ソング SONG~ お抹茶おもてなし付	有	15	火											
16	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと歌って体操	C	アドバイス麻雀	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	16	水					
17	木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	全く初めて麻雀	C	ポップス歌おう	C	ゆる卓球	D	麻雀	有	17	木											
18	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	CHECK ☺ 秋のお出かけ『英国村 GREAT BRITAIN VICTORIAN VILLAGE』~亀岡市~	C	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18	金							
19	土																									19	土
20	日																									20	日
21	月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		スタッフと転倒予防体操		アドバイス麻雀	B	歌いましょうか	B	編み物講座	D	卓球	D	麻雀	有	21	月					
22	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	全く初めて麻雀	D	麻雀	有	22	火							
23	水	D	麻雀	D	卓球	C	歌声サロン	C	LINE講座	C	リレーカラオケ	C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	有	23	水							
24	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	CHECK ☺ おしゃべり喫茶	C	ゆる卓球	B	美姿勢フィットネス	C	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	24	木							
25	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	C+	CHECK ☺ コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	25	金					
26	土																									26	土
27	日																									27	日
28	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	無料	名曲歌の扉 (30分)	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28	月			
29	火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	CHECK ☺	笑歩クラブ『万博記念公園』~コスモス畑でピクニック~	C	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	29	火					
30	水	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	C	初心者麻雀	C	リレーカラオケ	C	パソコン講座	D	卓球	D	麻雀	有	30	水							
31	木	D	麻雀	D	卓球	C	ゆる卓球	C	全く初めて麻雀	C	健康実録	D	卓球	D	麻雀	有	31	木									



特別講座
睡眠ケアのアロマのための活用講座
心香 芳崎欣子先生をお迎えして、睡眠ケアについて学びます。

☆ 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。

(ピンター料金)	(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+)

- ★**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-