

# 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  |           | 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ズム | 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 お屋だけどね(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)  |
|-------------|----------|
| 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 |

【カルチャー定価料金】 【定価より1,100円~1,650円引き】

(材料費別途発生する場合があります。 標記例: C+)

- ★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 ＊  
- 詳しい料金表をご覧ください -