

# 11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サロン  
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

CHECK

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			
11月																					10月			
1 金	D	麻雀									C	全く初めて麻雀	C	脳トレタイム	C	リレーカラオケ	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	1 金		
2 土																						2 土		
3 日																						3 日		
4 月																						4 月		
5 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	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	アドバイス麻雀	C	麻雀	有	5 火		
6 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	フィジカルセラピーと手話で歌おう (14:00~15:30)	D	麻雀	有	6 水						
7 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	書を愉しむ	C	スタッフとゆる卓球	C	全く初めて麻雀	A+	NEW! カラーセラピスト“たっきい先生”の『イロカルタで脳トレ&リラックス』			D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	7 木
8 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	近場のおでかけ 『やましろいいとこ ぶら〜り歴史探訪』				D	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	8 金	
9 土																						9 土		
10 日																						10 日		
11 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと歌って体操	C	初心者麻雀	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	11 月		
12 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	D	ゆっくり麻雀	B	楽しい朗読	C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	12 火						
13 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ノルディックウォーク	CHECK	お洒落カフェランチ 『ハーブとガレット』IN交野	C+	シアター(ぶちおやつ付) 『身代わり忠臣蔵』ムロツヨシ 川口春奈	D	麻雀	有	13 水								
14 木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	アドバイス麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	スマホ講座	D	麻雀	有	14 木										
15 金	D	CHECK  オータムコンサート『津軽三味線の調べ〜日本の唄と音を楽しみましょう〜』 出演 / 津軽三味線奏者 加賀文子 津軽三味線ともの会社中										有	15 金											
16 土																						16 土		
17 日																						17 日		
18 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと転倒予防体操	C	知って得するスマホ講座	B	歌いましょうか	B	編み物講座	D	卓球	D	麻雀	有	18 月				
19 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	全く初めて麻雀	C	リレーカラオケ	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	19 火				
20 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	ポップス歌おう	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	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	20 水				
21 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球		CHECK  お出かけ 秋の紅葉『MIHOミュージアム』と手打ち蕎麦と朝宮茶 名店”黒田園”				D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	21 木					
22 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	写経フリー	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	22 金				
23 土																						23 土		
24 日																						24 日		
25 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	朝の体操 (20分)	CHECK	みんなでお取り寄せ (11:00~12:00)	B	歌いましょうか	D	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	有	25 月				
26 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	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	26 火								
27 水	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフとチェアリズム	B	ワークショップ 『シニアのためのハンドケア』	C	CHECK  健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	27 水						
28 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	アドバイス麻雀	B	美姿勢フィットネス	C	LINE講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28 木		
29 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	おしゃべり喫茶	CHECK	笑歩クラブ	D	水彩画フリー	C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	29 金						
30 土																						30 土		

## <今月のトピックス>

- NEW! カラーセラピスト“たっきい先生”の『イロカルタで脳トレ&リラックス』
- 近場のおでかけ 『やましろいいとこ ぶら〜り歴史探訪』
- お洒落カフェランチ 『ハーブとガレット』IN交野



11月もワクワクが一杯!!  
新しい発見も、美味しい発見も、  
楽しい発見も 欲張って体験して  
ください~♡

## ☆ 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+)

## ★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—

全て税込価格の表示です。