

1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

2025	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00 (PM 普通麻雀・ゆっくり麻雀は13:00~16:00)										送迎	2025			
1月																					1月				
1 水																						1 水			
2 木																						2 木			
3 金																						3 金			
4 土																						4 土			
5 日																						5 日			
6 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと一緒に体操	C	全く初めて麻雀	B	歌いましょうか	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	6 月					
7 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ミュージックバル	+	個人ピアノレッスン	C	リレーカラオケ	B	大人の古文	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	ゆっくり麻雀	C	麻雀	有	7 火			
8 水	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	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	8 水									
9 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	スマホ講座	B	書を愉しむ	B	美姿勢フィットネス	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	9 木					
10 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	2025 新春おでかけ企画 『京都あびす神社と新春グルメ"京料理 いそべ"』										D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10 金
11 土																						11 土			
12 日																						12 日			
13 月																						13 月			
14 火	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	D	わらべ歌の会	B	楽しい朗読	C	全く初めて麻雀	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	14 火					
15 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	B+	和の一皿 (12:00~13:00)	A	ピースアクセサリ	A	リンパ&ストレッチ	C	パソコン講座	D	麻雀	有	15 水					
16 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	ゆっくり麻雀	C	LINE講座	C	全く初めて麻雀	C	知って得するスマホ講座	D	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	16 木	
17 金	D	麻雀	D	麻雀	D	卓球	D	写経フリー	C	スタッフと一緒に体操	C	アドバイス麻雀	D	水彩画フリー	C	リレーカラオケ	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	17 金			
18 土																						18 土			
19 日																						19 日			
20 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	B	編み物講座	D	卓球	D	麻雀	有	20 月					
21 火	D	麻雀	C	全く初めて麻雀	B	ソングアラカルト	+	個人ピアノレッスン	CHECK	笑歩クラブ 『源氏物語ミュージアム』IN宇治散策	C	リレーカラオケ	C	ゆる卓球	D	麻雀	有	21 火							
22 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	B	ノルディックウォーク	CHECK	カフェランチ 『イチゴノキ』 (7名限定)	C+	シアター(プチおやつ付) 『みをつくし料理長』奈緒 浅野温子 石坂浩二	D	麻雀	D	カラオケ	有	22 水					
23 木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	初心者麻雀	C	パソコン講座	B	美姿勢フィットネス	C	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	23 木									
24 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー	C	アドバイス麻雀	C	スタッフと一緒に体操	C+	CHECK	コーヒー倶楽部	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	24 金		
25 土																						25 土			
26 日																						26 日			
27 月	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと一緒に体操	C	ポップス歌おう	C+	CHECK	有名スイーツ&ティータイム	D	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	27 月				
28 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	全く初めて麻雀	D	ゆる卓球	A	シニア向け背骨コンディショニング	C	初心者麻雀	D	麻雀	有	28 火					
29 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』	D	脳トレタイム	C	リレーカラオケ	C	スマホ講座	D	卓球	D	麻雀	有	29 水					
30 木	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	C	アドバイス麻雀	C	CHECK	健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	30 木						
31 金	CHECK	2025 NEW YEAR コンサート ~MUSIC parfait ミュージックパフェがお届けする~ 『心に残る 鍵盤ハーモニカの世界』										有	31 金												

人気! カフェランチ企画 (限定7名様)

「イチゴノキ」IN 樟葉

地元で大変評判の良いカフェ「イチゴノキ」
タイミングを逃すとなかなか、入れないお店です。
丁寧に作られたお料理はととても、優しい美味しさ・・・



- 日 程：令和 7年 1月 22 (水)
- 時 間：11:30 ~ 14:00
- 参加方法：Aコース Bコース
- 参加費：3,300円~4,400円 (食事代・買い物などご実費)
- ☆ 保険、手数料別途
- ☆ ビジター様は別途ビジター料金が必要です。
- ☆ 詳しくは、サロンまでお問合せください。

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。