

# 2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

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)										2025									
2月																					2月									
1 土																					1 土									
2 日																					2 日									
3 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと体操				C	全く初めて麻雀	B	歌いましょうか				C	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀				有	3 月	
4 火	D	麻雀				B	ミュージックバル	+	個人ピアノレッスン	C	初心者麻雀	B	楽しい朗読				C+	ピザランチとゆる卓球	D	麻雀				D	カラオケ	有	4 火			
5 水	D	麻雀				D	卓球	C	わらべ歌の会				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	5 水					
6 木	D	麻雀				B	書を愉しむ				C	スマホ講座	C	リレーカラオケ				C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀				有	6 木		
7 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	CHECK	カフェランチ『フロント』IN木津川市	C+	シアター(プチおやつ付)『歩いてても歩いてても』阿部寛 原田芳雄 樹木希林				D	麻雀				有	7 金						
8 土																					8 土									
9 日																					9 日									
10 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	パソコン講座	C	スタッフと体操	C+	有名スイーツでティータイム	C	脳トレタイム	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	10 月						
11 火																					有	11 火								
12 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ノルディックウォーク	B	葉子先生の英会話	C	LINE講座	C	リレーカラオケ				C	ゆっくり麻雀	D	麻雀				有	12 水				
13 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	13 木				
14 金	D	麻雀				D	写経フリー	C	アドバイス麻雀	CHECK	バレンタイン企画 フレンチdeランチ 人気店『気まぐれ市場』~IN樟葉~				C	スタッフとゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14 金						
15 土																					15 土									
16 日																					16 日									
17 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	朝の体操(20分)	無料	CHECK	みんなでお取寄せ (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	17 月			
18 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	全く初めて麻雀	CHECK	笑歩クラブ				C	やさしいスマホ講座	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	18 火		
19 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	初心者麻雀	C	スタッフと体操	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	19 水							
20 木	D	麻雀				D	卓球	C	わらべ歌の会	C	アドバイス麻雀	CHECK	近場でランチ『朝日屋』	C	リレーカラオケ (14:00~15:30)	C	ゆっくり麻雀	D	麻雀				有	20 木						
21 金	D	麻雀				D	卓球	D	水彩画フリー				C	スタッフとゆる卓球	C+	CHECK	コーヒー倶楽部				D	卓球	D	麻雀				有	21 金	
22 土																					22 土									
23 日																					23 日									
24 月																					24 月									
25 火	D	麻雀				D	卓球	B	葉子先生の英会話教室				C	リレーカラオケ	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	25 火					
26 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	CHECK	おしゃべり喫茶				C	スタッフと体操	C	CHECK	健康実録				C	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	26 水
27 木	D	麻雀				D	卓球	B	ウクレレフレンズ				C	知って得するスマホ講座	B	美姿勢フィットネス				C	初心者麻雀	D	麻雀				有	27 木		
28 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	季節のお出かけ 『鈴鹿の森庭園 丘巻の枝垂れ梅とグルメランチ 和牛焼肉の"小川"』												C	スタッフとゆる卓球	D	麻雀				有	28 金		

~お知らせ~  
令和7年2月4日(火)  
『背骨コンディショニング』 休講  
↓  
『ピザランチ』と『ゆる卓球』開催!  
  
先生のご都合により、背骨コンディショニングは休講となります。  
最近、ゆる卓球人気がじわじわ来ています！  
前回大好評の『ピザランチ』とともにお楽しみいただけます！  
なんとなく運動不足を感じているけど、激しい運動はちょっと…とためらっているあなた！  
楽しみながら、体力づくりが期待できます！

☆ 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。  
【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+)  
※ピジター料金 2024年4月より改定しています。

★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。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-