

名前

2025 4月	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 4月
1 火	D	麻雀	C	スマホ講座	B	ミュージックベル	+	個人ピアノレッスン	C	ゆる卓球	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	C	麻雀	有	1 火								
2 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	スタッフと体操	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	2 水						
3 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	書を愉しむ	C	CHECK ㊟ サロンdeコストコショッピング	C	リレーカラオケ	C	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	3 木								
4 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	CHECK ㊟ 春のおでかけ vo.1 写経と桜とグルメ 「心癒す 御寺 泉涌寺 別院雲龍院 写経と桜」 (写経メンバー以外のご参加可能です)	C	アドバイス麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	4 金								
5 土																									5 土	
6 日																									6 日	
7 月	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	ポップス歌おう	B	歌いましょうか	B	編み物講座	D	卓球	D	麻雀	有	7 月								
8 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	B	楽しい朗読	C	ゆる卓球	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	C	LINE講座	C	スタッフと体操	B	美姿勢フィットネス	C	初心者麻雀	D	麻雀	有	9 水						
10 木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	わらべ歌の会	C	リレーカラオケ	C	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	10 木												
11 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	A	踊りましょうか" shall we dance"	D	麻雀	有	11 金										
12 土																									12 土	
13 日																									13 日	
14 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	CHECK ㊟ 春のおでかけ vo.2 圧倒的な美しさ『東吉野 高見の里』 初めての方、リピーターどなたも大満足間違いなし!	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	14 月										
15 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	C	リレーカラオケ	C	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	15 火								
16 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス	B	ワークショップ『シニアのためのハンドケア』	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	初心者麻雀	D	麻雀	有	16 水				
17 木	CHECK ㊟ 2025 アップライズフリーサロンコンサート "Arboly Viento (アリボリエント)" スプリングコンサート ~ 春の音風 ~																								有	17 木
18 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	C	ゆる卓球	C+	CHECK ㊟ コーヒー倶楽部	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	D	朝の体操 (20分)	C	CHECK ㊟ みんなでお取り寄せ (11:00~12:00)	B	歌いましょうか	B	美姿勢フィットネス	D	麻雀	有	21 月								
22 火	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	やさしいスマホ講座	C	ゆる卓球	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	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス	C	CHECK ㊟ お出かけ 味噌づくり体験 『奈良 田原本 嶋田味噌を訪ねる』	C	ゆっくり麻雀	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	23 水						
24 木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	初心者麻雀	C	CHECK ㊟ 健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	24 木										
25 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	CHECK ㊟ 笑歩クラブ『十石舟で春の伏見を巡る』	A	踊りましょうか" shall we dance"	D	麻雀	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	全く初めて麻雀	C	知って得するスマホ講座	C+	有名スイーツ&ティータイム	C	ゆる卓球	D	卓球	D	麻雀	有	28 月						
29 火																									29 火	
30 水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス	C	わらべ歌の会	C	CHECK ㊟ お洒落カフェランチ『レストラン 鎌倉』In穂谷	C+	シアターぶちおやつ付『仕掛人・藤坂梅安 1』 豊川悦司 片岡愛之助 天海祐希 小林薫 柳葉敏郎	D	麻雀	有	30 水								



お出かけ 味噌づくり体験

ここに8代目吉屋八兵衛の260年間守り続けられた味噌がある

長いお付き合いのある奈良県田原本にある歴史ある味噌店「西八味噌」嶋田味噌・麹醸造元

フライフリーにも大変ライオンが多い味噌屋さん。

心暖かな、オーナーのおもてなしは、お味噌の味と一緒です。

皆さん忘れたい味を返すために、お味噌を食べてください。

せんべい、もち、うりめ、戻れま

〇日程：令和7年4月23日(水)
〇時間：9:30~16:30 (終了時間は前後する場合あり)
〇参加方法：Aコース Bコース
〇参加費：4,500円~7,500円 (味噌づくり代・お食事・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
★詳しくは、サロンまでお問合せください。



★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—