

# 5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)										2025		
5月																					5月		
1	木	D	麻雀	B	書を愉しむ	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	1	木							
2	金	D	麻雀	D	写経フリー	C	やさしいスマホ講座	C	CHECK👉 超！近場でランチ『鰻の成瀬』	C	ゆる卓球	D	麻雀	有	2	金							
3	土																3	土					
4	日																4	日					
5	月																5	月					
6	火																6	火					
7	水	D	麻雀	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス	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	7	水			
8	木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	B	NEW! シニア美容講座とメイクのレッスン	C	リレーカラオケ	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	8	木							
9	金	D	麻雀	C	LINE講座	D	水彩画フリー	C	わらべ歌の会	A	踊りましょうか~shall we dance~ 個別レッスン有(要予約)	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	9	金					
10	土																10	土					
11	日																11	日					
12	月	D	麻雀	D	卓球	A	ミュージックベル	+	個人ピアノレッスン	B	歌いましょうか	B	編み物講座	C	ゆる卓球	D	麻雀	有	12	月			
13	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	A	背骨コンディショニング	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	13	火	
14	水	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ノルディックウォーク	C	カラダゆるメンテナンス	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	14	水	
15	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	アドバイス麻雀	C	脳トレタイム	C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	15	木			
16	金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK👉	お出かけ『姫路バラ園とスペシャルランチ DINING ROOM ON THE HARIMA / セトレ ハイランドヴィラ姫路』										D	麻雀	有	16	金
17	土																17	土					
18	日																18	日					
19	月	D	麻雀	D	卓球	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	美姿勢 フィットネス	D	麻雀	有	19	月						
20	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	CHECK👉 そうだ！お肉を食べに行こう！ 人気店『はるな』IN三木	C	シアター(ぶちおやつ付) 『仕掛人・藤梅安2』豊川悦司 片岡愛之助 菅野美穂 佐藤浩市 他	D	卓球	D	麻雀	有	20	火	
21	水	D	麻雀	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス	C	全く初めて麻雀	B	和の一皿(12:00~13:00)	A	ピースアクセサリー	C	リンパ&ストレッチ	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	21	水	
22	木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	初心者麻雀	A	カラーセラピスト たっき先生 のカラー講座『イロ遊び』	C	リレー カラオケ	D	麻雀	有	22	木							
23	金	D	麻雀	D	水彩画フリー	C	アドバイス麻雀	CHECK👉	笑歩クラブ	A	踊りましょうか~shall we dance~	D	麻雀	有	23	金							
24	土																24	土					
25	日																25	日					
26	月	D	麻雀	D	卓球	ワークショップ 『シニアのためのハンドケア』	C	全く初めて麻雀	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	26	月		
27	火	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	初心者麻雀	C	ゆる卓球	A	背骨コンディショニング	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	27	火			
28	水	D	麻雀	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス	C	PC講座	C	CHECK👉 健康実録	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28	水			
29	木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	無料	CHECK👉 サロンdeコストコショッピング	CHECK👉	近場のおでかけ『宇治植物園と レストラン&ガーデンChou-Chou』	C	リレー カラオケ	D	ゆっくり麻雀	D	麻雀	有	29	木			
30	金	D	麻雀	D	卓球	C	知って得するスマホ講座	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	30	金			
31	土																31	土					

## NEW! カルチャー 『シニア美容講座とメイクのレッスン』



シニアの皆様の美容方法の疑問の解決や、年齢に相応しいメイクの方法など、シニア美容サロン「felice(フェリーチェ)」主宰 中村美奈先生をお迎えして、楽しく美しくなるセミナーをスタートいたします

2025年5月8日(木)

10:30~12:00

講師/中村美奈先生



### ☆ 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  
14,300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  
4,950円/月で麻雀し放題
- ③ 卓球パック  
4,950円/月で卓球し放題
- ④ カラオケパック (リレーカラオケ含)  
4,950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—