

6月 カルチャー&アクティビティーカレンダー

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	6月			
6月																							1日			
1日																							2月			
2月	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	ポップス歌おう	C	やさしい スマホ講座	B	歌いましょうか		B	編み物講座		D	麻雀			有	2月				
3火	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	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	3火				
4水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			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	4水				
5木	D	麻雀			B	書を愉しむ			C	初心者麻雀	C	リレーカラオケ		C	脳トレタイム (トランプ・ボード ゲームなど)		D	麻雀 / ゆっくり麻雀			有	5木				
6金	D	麻雀			C	脳トレタイム (ボードゲーム・トランプなど)			CHECK👉	『笑歩クラブ』&『お出かけお買い物』 ”リニューアルで大人気！四条畷イオンモール”				C	アドバイス麻雀		D	卓球	D	麻雀	D	カラオ ケ	有	6金		
7土																								7土		
8日																								8日		
9月	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会			CHECK👉	カフェランチ 美と健康 『KINISUMU CAFE』In城陽		C	CHECK👉 シアターぶちおやつ付『銀河鉄道の父』 菅田将暉 役所広司 森七菜 他(14：00～)		D	麻雀			有	9月						
10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 / ゆっくり麻雀			有	10火		
11水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			C	PC講座		B	美姿勢フィットネス		C	初心者麻雀		D	麻雀			有	11水			
12木	D	麻雀			B	ウクレレフレンズ			C	スマホ講座		CHECK👉	B 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	麻雀 / ゆっくり麻雀			有	12木			
13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”		+	個人ダンス レッスン		D	麻雀 / ゆっくり麻雀			有	13金		
14土																								14土		
15日																								15日		
16月	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	無料	CHECK👉 サロンdeコストコショッピング &お取り寄せショップ			B	歌いましょうか		B	美姿勢 フィットネス		D	麻雀			有	16月				
17火	D	麻雀			B	ソングアラカルト	+	個人ピアノレ ッ スン	C	リレーカラオケ		CHECK👉	B 『食を見つめる』 ～梅雨のむくみ改善の薬膳～		C	ゆる卓球		D	麻雀			有	17火			
18水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			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	18水	
19木	D	カラ オ ケ	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀		CHECK👉	お出かけグルメ 『ピブグルマン3年連続のお店 紫竹葵湖(しちくきこ)』				C	LINE講座		D	麻雀 / ゆっくり麻雀			有	19木			
20金	D	麻雀			D	写経フリー			C	アドバイス麻雀		C	+		CHECK👉	コーヒー倶楽部			D	卓球	D	麻雀	D	カラ オ ケ	有	20金
21土																								21土		
22日																								22日		
23月	D	カラ オ ケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK👉 季節のお出かけ 『あじさいうかべ 花の寺“久安寺”を訪ねる』In池田市										D	卓球	D	麻雀	D	カラ オ ケ	有	23月		
24火	D	麻雀			D	卓球	B	葉子先生の 英会話教室	C	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	24火		
25水	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	25水				
26木	D	麻雀			B	ウクレレフレンズ			C	初心者麻雀		C	リレーカラオケ		D	ゆっくり麻雀		D	卓球	D	麻雀	D	カラ オ ケ	有	26木	
27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”		+	個人ダンス レッスン		D	麻雀 / ゆっくり麻雀			有	27金		
28土																								28土		
29日																								29日		
30月	D	カラ オ ケ	D	麻雀	D	卓球	C	脳トレタイム (ボードゲーム・ トランプなど)	C	知って得するスマホ講座		C	+		CHECK👉 有名スイーツ&ティータイム	C	ゆる卓球		D	卓球	D	麻雀	D	カラ オ ケ	有	30月

お洒落カフェランチ IN城陽市

KINISUMU CAFE キニスムカフェ

「美」と「健康」を追求した
オリジナルメニュー
に店と身体
の健康のため
に手作り。全
て1から丁寧
に玄米・豆乳
・発酵食品
・野菜をこ
だわりの身
がたっとな
る。さまざまな
炭水化物、脂
質、ミネラル
をバランスよく
取り入れて
おります。

○日 程：令和7年6月9日(月)
○時 間：10：30～14：00
(終了時間は前後する場合があります)
○参加方法：Aコース Bコース
○参加費：3,300円～4,400円
(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
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
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 ＊

ー詳しい料金表をご覧くださいー

全て税込価格の表示です。