

7月 カルチャー&アクティビティーカレンダー

名前

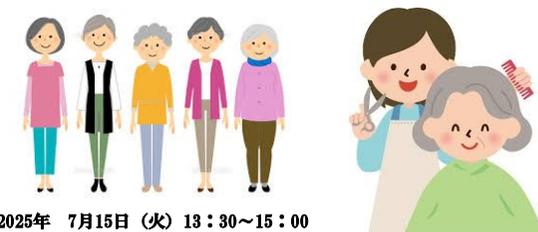
Up Lively アクティブシニアメンバーズサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2025 7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 7月		
1 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	A	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	1 火				
2 水	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	麻雀	B	書を愉しむ	C	アドバイス麻雀	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	有	3 木										
4 金	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会	D	水彩画フリー	C	スマホ講座	D	ゆっくり麻雀	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	全く初めて麻雀	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	ゆる卓球	C	LINE講座	B	楽しい朗読	C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	8 火				
9 水	D	麻雀	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	9 水								
10 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	CHECK	カフェランチ 『古民家珈琲物語』 IN久御山	CHECK	+	シアター (ぶちおやつ付) 『焼肉ドラゴン』 大泉洋 大谷亮平 井上真央他	D	麻雀	有	10 木							
11 金	D	麻雀	D	写経フリー	+	サロンdeコストコショッピング	B	踊りましょうか shall we dance	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	11 金										
12 土																					12 土			
13 日																					13 日			
14 月	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀	C	脳トレタイム (トランプ・ボードゲームなど)	C	リレーカラオケ	C	やさしいスマホ講座	D	麻雀	有	14 月								
15 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	D	初心者麻雀	B	NEW!! シニア世代のためのヘアケアのお話し	C	わらべ歌の会	D	麻雀	有	15 火				
16 水	D	麻雀	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	ピースアクセサリー	A	リンパ&ストレッチ	D	麻雀	有	16 水							
17 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	季節のお出かけ 赤塚ブルーベリーガーデン・ブルーベリー狩りと美食「はな房」	D	卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	17 木								
18 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー	C	ゆる卓球	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	18 金
19 土																					19 土			
20 日																					20 日			
21 月																					21 月			
22 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	D	PC講座	A	シニア向け背骨コンディショニング	全く初めて麻雀	D	麻雀	有	22 火							
23 水	D	麻雀	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス	CHECK	近場でランチ 『ピストロヨシムラ』 IN木津川	C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	23 水										
24 木	D	麻雀	B	ウクレレフレンズ	C	ポップス歌おう	A	カラーセラピスト たっき先生のカラースタイル講座『イロ遊び』	C	初心者麻雀	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	C	知って得するスマホ講座	D	ゆっくり麻雀	B	踊りましょうか shall we dance	C	アドバイス麻雀	D	麻雀	有	25 金						
26 土																					26 土			
27 日																					27 日			
28 月	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀	C	脳トレタイム (トランプ・ボードゲームなど)	C	+	CHECK	有名スイーツでティータイム	C	ゆる卓球	D	麻雀	D	カラオケ	有	28 月				
29 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	和菓子「たねや」話題の新スポット! 『LAGO大津』を楽しんじゃおう ランチ『ピストロなかの』	D	麻雀	D	カラオケ	有	29 火										
30 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	B	CHECK	『食を見つめる』 ~秋バテしないための夏の養生~	C	リレーカラオケ	D	麻雀	有	30 水							
31 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK	シニア美容講座とメイクのレッスン	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	31 木			

NEW カルチャー シニア世代のための ヘアケアのお話し

髪のお悩み、ケアの方法を楽しく座談会形式で~
年を重ねるにつれて、髪も変化し、お手入れしてもしっくりこない...ということや、もう、毛染めを卒業し、素敵なグレイヘアにしたいなど、個人個人のお悩みは違います。

地域に根差して、誠実なお店経営をされている、『クオレヘアー』より、美容師の“中葉 真理子さん”をお迎えし、楽しくヘアケアについてお話を伺います! 色々なご質問にも、丁寧にお答えいただけます!



2025年 7月15日 (火) 13:30~15:00

☆ 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。表記例: 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。表記例: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 ✿

- 詳しい料金表をご覧ください -