

10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 10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 10月							
1	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／ ゆっくり	有	1	水					
2	木	D	麻雀			B	書を愉しむ		C	ゆる卓球		C	初心者麻雀		A	カラーセラピスト たっきい先生の カラー講座『イロ遊び』		C	リレーカラオケ		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	2	木				
3	金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀			CHECK🏠 カフェランチ 『ごはんとおやつ日々舎』IN木津川市			C	+	シアター（プチおやつ付）『35年目のラブレター』 笑福亭鶴瓶 原田知世 笹野高史 安田顕 他			CHECK🏠	D	麻雀		有	3	金				
4	土 日																								4	土 日				
5																									5					
6	月	D	麻雀		D	卓球	+	お買い物		C	わらべ歌の会			B	歌いましょうか			B	編み物講座		D	卓球	D	麻雀		有	6	月		
7	火	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／ゆっくり麻雀		有	7	火		
8	水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			B	ノルディック (10：00～)		B	美姿勢フィットネス			C	スマホ講座		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	8	水					
9	木	D	麻雀		D	卓球	B	ウクレレフレンズ			C	初心者麻雀		B	リレーカラオケ			C	PC講座		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	9	木				
10	金	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～ 1コインレッスン（13：00～）／個別レッスン（15：00～）			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	10	金							
11	土 日																								11	土 日				
12																									12					
13	月																								13	月				
14	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		B	楽しい朗読			C	全く初めて麻雀		D	卓球	D	麻雀		有	14	火		
15	水	D	卓球			C	カラダゆる メンテナンス		C	LINE講座		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		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	15	水		
16	木	D	麻雀		D	卓球	+	CHECK🏠 秋の恒例企画 『月見の宴 お昼だけどね(笑)』～SONG ソング SONG～ お抹茶おもてなし付												D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	16	木					
17	金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀		CHECK🏠 歴史探訪とコスモス 『幻の都・史跡 恭仁宮跡（くにのみやせき）』			C	ゆる卓球		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	17	金								
18	土 日																								18	土 日				
19																									19					
20	月	D	麻雀		D	卓球	B	ワークショップ 『シニアのためのハンドケア』			C	スマホ講座		B	歌いましょうか			C	ゆる卓球		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	20	月				
21	火	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	A	ソングアラカルト		+	個人ピアノ レッスン		C	わらべ歌の会		B	美姿勢フィットネス			C	全く初めて麻雀		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	21	火	
22	水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			C	初心者麻雀		B	リレーカラオケ			C	脳トレタイム		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	22	水					
23	木	D	麻雀			B	ウクレレフレンズ			C	ポップス歌おう		C	CHECK🏠 健康実録			D	卓球	D	麻雀	D	カラ オケ	有	23	木					
24	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～ 1コインレッスン（13：00～）／個別レッスン（15：00～）			D	麻雀		有	24	金						
25	土 日																								25	土 日				
26																									26					
27	月	D	麻雀		D	卓球	C	全く初めて麻雀			+	CHECK🏠 笑歩クラブ			C	+	CHECK🏠 有名スイーツでティータイム			D	卓球	D	麻雀	D	カラ オケ	有	27	月		
28	火	D	カラ オケ	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	初心者麻雀		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	28	火			
29	水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			C	PC講座		B	CHECK🏠 『食を見つめる』 ～秋バテしないための薬膳養生～			C	ゆる卓球		D	麻雀		D	カラ オケ	有	29	水			
30	木	D	麻雀		D	卓球	CHECK🏠 お出かけ 写経とグルメ『久安寺と人気レストラン “GULI GULI” 』												C	脳トレタイム		D	卓球	D	麻雀	D	カラ オケ	有	30	木
31	金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	B	知って得するスマホ講座			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	31	金		

● ワークショップ 10月20日(月) AM
シニアのためのハンドケア

～手は、意外にも見られています～

松野芳江先生に、手を美しく保つ方法を実践しながらレクチャーを受けます。
保湿、角質落とし、マッサージの方法など
普段のケアにお役に立てます！ 爪も本来の
美しさを取り戻せます！



● 食を見つめる 10月29日(水) PM
「秋バテしないための薬膳養生」

～食はからだづくりの基本～

人気急上昇のカラダゆるメンテで
お世話になっている
“ハル先生”こと坂本晴美先生から、
薬膳のお料理や身体への影響を学びます。
目からウロコの内容も盛りだくさんです



☆ 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：各バックコースがご利用いただけます

① カルチャーバック
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 麻雀バック
4,950円/月で麻雀し放題

③ 卓球バック
4,950円/月で卓球し放題

④ カラオケバック
4,950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－

全て税込価格の表示です。