

11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	2025		
11月																					11月			
1 土																					1 土			
2 日																					2 日			
3 月																					3 月			
4 火	D	麻雀	D	ゆる卓球	A	ミュージックベル	+	個人ピアノ レッスン	C	全く初めて麻雀	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	4 火						
5 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	5 水				
6 木	D	麻雀			B	NEW!👉 特別講座 「高齢者をとりまく訪問看護」			C	アドバイス麻雀	C	リレーカラオケ			C	脳トレタイム	D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	6 木				
7 金	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー	C	スマホ講座	CHECK👉 +	カフェランチ 『Big Mountain Café & farm』			C	CHECK👉シアター（プチおやつ付） 『孤独のグルメ 劇場版』松重豊 杏 遠藤憲一 他			D	麻雀／ ゆっくり麻雀	有	7 金				
8 土																					8 土			
9 日																					9 日			
10 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／ ゆっくり麻雀	有	10 月		
11 火	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	D	ゆる卓球	C	PC講座	D	卓球	D	麻雀／ ゆっくり麻雀	有	11 火		
12 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	初心者麻雀	D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	12 水				
13 木	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	LINE講座	CHECK👉 +	有名スイーツ企画 鯉「萬鯉亭」と 「まほろば大仏プリン本舗」			C	リレーカラオケ (14:00～15:30)	C	脳トレタイム	D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	13 木				
14 金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	D	写経フリー			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	14 金				
15 土																					15 土			
16 日																					16 日			
17 月	D	麻雀	D	卓球	C	わらべ歌の会			CHECK👉 +	笑歩クラブ			B	歌いましょうか			D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	17 月				
18 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	全く初めて麻雀	B	美姿勢フィットネス			C	リレーカラオケ	D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	18 火		
19 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	B +	和の一皿（12：00～13：00）			A	ビーズアクセサリー	A	リンパ &ストレッチ	D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	19 水		
20 木	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	B	CHECK👉 季節のお出かけ 『永源寺』～ 湖国を代表する 紅葉の名所～と 近江牛『万葉 TAROBO亭』								D	卓球	D	麻雀／ ゆっくり	D	カラ オケ	有	20 木	
21 金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	D	ゆる卓球			C +	CHECK👉 コーヒー倶楽部			D	卓球	D	麻雀／ ゆっくり	D	カラ オケ	有	21 金
22 土																					22 土			
23 日																					23 日			
24 月																					24 月			
25 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	全く初めて麻雀	D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	25 火		
26 水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			C	PC講座	C	CHECK👉『食を見つめる』 ～冬に老化が進む・アンチエイジングの薬膳～			D	卓球	D	麻雀／ ゆっくり	D	カラ オケ	有	26 水		
27 木	D	麻雀	D	卓球	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／ ゆっくり	D	カラ オケ	有	27 木		
28 金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	ゆる卓球	D	水彩画フリー	C	知って得するスマホ講座			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～）			C	アドバイス麻雀	D	麻雀／ ゆっくり	有	28 金		
29 土																					29 土			
30 日																					30 日			

● 食を見つける 11月26日(水) PM

「冬に老化が進む・ アンチエイジングの薬膳」

~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円引き でのご利用となります。

(ピジター料金)		(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:** 各パッケージ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。