

## 1月 カルチャー&amp;アクティビティーカレンダー

名前

Up Lively アクティビティーサロン  
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2026 1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 )							2026 1月			
1 木															1 木			
2 金															2 金			
3 土															3 土			
4 日															4 日			
5 月	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	CHECK  初詣『～関西最強パワースポット～住吉大社』とお出かけランチ(ミステリー)			B	歌いましょうか	B	編み物講座	D	麻雀／ゆっくり麻雀		
6 火	D	麻雀			A	ミュージックベル	+	個人ピアノレッスン	C	わらべ歌の会	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		
7 水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス	+	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	7 水		
8 木	D	麻雀		D	卓球	B	ウクレレフレンズ		C	初心者麻雀	C	リレーカラオケ	C	アドバイス麻雀	D	麻雀／ゆっくり麻雀		
9 金	D	麻雀			C	ゆる卓球	C	スマホ講座	CHECK  新春おでかけグルメ『旧桜の宮公会堂』		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	9 金		
10 土															10 土			
11 日															11 日			
12 月															12 月			
13 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	C	LINE講座	C	ゆる卓球 D 麻雀／ゆっくり麻雀		
14 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		
15 木	D	麻雀		D	卓球	C	アドバイス麻雀		CHECK  中国料理ランチ『一食一會』IN城陽市		C	シアター(チチやつ付)『お終活 最春！人生ラブソディー』 高畠淳子 剛力彩芽 西村まさ彦 橋爪功 他			D	麻雀／ゆっくり		
16 金	D	麻雀		D	卓球	D	水彩画フリー		C	リレーカラオケ	C+	コーヒー俱楽部			D	麻雀／ゆっくり麻雀		
17 土															17 土			
18 日															18 日			
19 月	D	卓球			+	お買い物	C	全く初めて麻雀	CHECK  笑歩クラブ『上賀茂神社』		B	歌いましょうか		D	麻雀／ゆっくり麻雀			
20 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	リレーカラオケ	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	
21 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	ピースアクセサリー	A	マットでストロトレ&ストレッチ			D	麻雀／ゆっくり
22 木	D	卓球			C	知って得するスマホ講座		C	ゆる卓球	A	CHECK  健康実録 特別講座 「難聴の影響と補聴器でできること」			D	卓球 D 麻雀／ゆっくり麻雀			
23 金	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	23 金	
24 土															24 土			
25 日															25 日			
26 月	D	麻雀		D	卓球	C	わらべ歌の会		C	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～)	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	26 月	
27 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	C	ゆる卓球	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		
28 水	D	卓球			C	スタッフと体操		C	アドバイス麻雀	B+	NEW  手作り大好き！冬の乾燥 風邪対策 香りの魔除け “フルーツポマンダー”を作ろう 限定8名様			D	卓球 D 麻雀／ゆっくり麻雀			
29 木	CHEC	アップライブリー		『2026新春 玉田さかえ 大人のシャンソンコンサート』		12:00~15:00 出演:玉田さかえ(vocal) 永松千佳(piano)		CHECK		有		有	29 木					
30 金	D	麻雀		D	卓球	D	水彩画フリー		C	リレーカラオケ	C+	CHECK  有名スイーツ＆ティータイム		C	脳トレタイム	D	麻雀／ゆっくり麻雀	
31 土															31 土			

## 手作り大好き！



冬の乾燥 風邪対策 香りの魔除け

## “フルーツポマンダー”を作ろう

オレンジなどの柑橘類にクローブを刺し、スパイスをまぶして乾燥させた「香りの魔除け」です。

誰にでも簡単に作れます！

柑橘系の爽やかな香りと

クローブやシナモンの

スパイシーな香りが混

ざり合い、心地よい香りを

放ちます。2026.1.28 (水) PM



## ✿ 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。

## (ビギナー料金)

## (会員様特典)

【カルチャー一定価料金】

【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✿

-詳しい料金表をご覧ください-

全て税込価格の表示です。