

# 1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

2026		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	2026				
1月																							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		有	5	月		
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		有	6	火	
7	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	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		有	8	木	
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		有	13	火
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		有	14	水	
15	木	D	麻雀		D	卓球	C	アドバイス麻雀			CHECK👉	中国料理ランチ『一食一会』IN城陽市			C+	シアター (フチおやつ付)『お終活 最善!人生ラプソディー』 高畑淳子 剛力彩芽 西村まさ彦 橋爪功 他			D	麻雀/ゆっくり	有	15	木				
16	金	D	麻雀		D	卓球	D	水彩画フリー			C	リレーカラオケ		C+	コーヒー倶楽部			D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	16	金				
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		有	19	月			
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		有	20	火
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		A	マットでスロトレ&ストレッチ			D	麻雀/ゆっくり	有	21	水	
22	木	D	卓球				C	知って得するスマホ講座			C	ゆる卓球	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		有	22	木			
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		有	27	火		
28	水	D	卓球				C	スタッフと体操			C	アドバイス麻雀		NEW!👉 B+	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		有	28	水		
29	木	CHECK👉 アップライブフリー 『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)																				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		有	30	金		
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—

全て税込価格の表示です。