

2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 2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	2026 2月				
1 日																						1 日				
2 月	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	+	お買い物	C	全く初めて麻雀					A +	NEW!👉 CHECK👉 今さら聞けないセミナー-Vo.1『特別講座とミニコンサート』					D	麻雀/ ゆっくり	有	2 月		
3 火	D	麻雀				A	ミュージック ベル	+	個人ピアノ レッスン	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	3 火		
4 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	4 水		
5 木	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	C	スマホ相談	C	CHECK👉 お出かけ企画 開運招来 『日本最古 京都七福神参り』シリーズ 第一弾					C	アドバイス麻雀			D	麻雀/ ゆっくり	有	5 木				
6 金	D	麻雀				D	水彩画フリー			C	わらべ歌の会		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	6 金		
7 土																								7 土		
8 日																								8 日		
9 月	D	麻雀			D	卓球	C	LINE講座	C	全く初めて麻雀					B	歌いましょうか			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	有	9 月
10 火	D	麻雀			D	卓球	B	葉子先生の英会話教室			C	ゆる卓球		B	楽しい朗読			C	初心者麻雀	D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	10 火	
11 水																								11 水		
12 木	D	麻雀（カラオケ横になります）				B	ウクレレフレンズ			C	リレーカラオケ		C	CHECK👉 有名スイーツ&ティータイム			D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	12 木				
13 金	D	麻雀			D	卓球	B	アドバイス麻雀			C	CHECK👉 カフェランチ 「リンデンバウム」IN宇治市			CHECK👉	シアター（プチおやつ付）『最高の人生の見つけ方』吉 永小百合 天海祐希 ムロツヨシ 賀来賢人 他			D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	13 金		
14 土																								14 土		
15 日																								15 日		
16 月	D	麻雀			D	卓球	D	知って得するスマホ講座			C	脳トレタイム		C +	歌いましょうか			B	編み物講座	D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	16 月	
17 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		C	初心者麻雀			C	ゆる卓球		D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	17 火
18 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	マットでスロトレ&ストレッチ			D	麻雀/ ゆっくり	有	18 水		
19 木	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀			CHECK👉	笑歩クラブ『青谷梅林』			C	リレーカラオケ			D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	19 木		
20 金	D	麻雀				D	水彩画フリー			C	わらべ歌の会		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	20 金		
21 土																								21 土		
22 日																								22 日		
23 月																								23 月		
24 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	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	24 火	
25 水	D	卓球				C	カラダゆるメンテナンス			C	スマホ講座		A	CHECK👉 健康実録コラボ企画 『ハル先生のO（オー）リンク講座』			D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	25 水				
26 木	D	麻雀（カラオケ横になります）				B	ウクレレフレンズ			C	リレーカラオケ		NEW! CHECK👉	イタリアンフィエスタ 12：00～14：00 限定8名様 『ランチ&イタリア語プチ講座』			D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	26 木				
27 金	D	麻雀			D	写経フリー			C	アドバイス麻雀		C +	CHECK👉 コーヒー倶楽部					D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	27 金			
28 土																								28 土		

健康実録 コラボ企画 2027.2.25(水) 13:30～15:00

『自分自身の身体を知る ～Oリングテスト～』 坂本晴美先生

O-リングテスト（オーリングテスト、正式名称：バイ・デジタルO-リングテスト）は、日本の医師・太村恵昭博士が考案した、生体自体をセンサーとして利用する補助的な診断法です。患者が親指と他の指で作った「O（オー）」の輪を検査者が引っ張り、輪が開きやすいか（弱まるか）／開きにくい（強まるか）で、身体の不調部位や、体に合う・合わない物質（薬、食べ物、金属など）を判定します。体に合わない物質や異常部位に触れると筋力が低下して輪が開き、体に良いものや有効な薬に触れると輪は閉じやすい（強い）という原理に基づいています。

FIESTA ITALIANA  
イタリア フィエスタ

長年イタリアに滞在し、子育てを含む海外経験豊富なスタッフが、料理の専門家として、イタリアの食事を提供いたします！  
前回のスペインフェスタも大好評でした！  
今回は、本場イタリアのパスタ中心のお料理とワイン（ノンアルコールも有り）を是非ご堪能ください。



そして、今回は！  
イタリア面白ジェスチャーを関西弁で楽しむレクチャーもごさいます。



食べて、笑って、喋って  
大満足なお時間を一緒にしましょう。

2026.2.26 thu  
12:00～14:00 限定8名様

- 参加費：無料
- お料理：2,750円（飲み物別途）

☆ 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 ＊

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。