

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)									
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! 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	+	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 「リンデンパウム」IN宇治市	CHECK シアター (チチおやつ) 『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	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	マットでストレッチ&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	C	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-)リング講座』	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! イタリアンフィエスタ 12:00~14:00 限定8名様 CHECK 『ランチ&イタリア語チケット講座』	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 コーヒー俱楽部	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・ディジタル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-)」の輪を検査者が引っ張り、輪が開きやすいか (弱まるか) /開きにくいか (強まるか) で、身体の異常部位や、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

長年イタリアにた滞在し、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ざいます。



食べて、笑って、喋って
大満足なお時間をご一緒しましょう。

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)
【カルチャーワークショップ】	【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：各パックコースを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。