

3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 3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 3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					B	歌いましょうか			B	編み物講座	D	麻雀／ゆっくり麻雀		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	わらべ歌の会				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	A	NEW!👉 CHECK👉 笑いヨガ			C	スマホ講座		C	リレーカラオケ			C	ゆる卓球	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	5 木		
6 金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー			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	6 金			
7 土																								7 土		
8 日																								8 日		
9 月	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	C	脳トレタイム	CHECK 👉	リベンジ企画！！季節のお出かけ（※開花状況で日程変更あります） 『鈴鹿の森庭園 圧巻の枝垂れ梅とグルメ』					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	全く初めて麻雀		B	楽しい朗読			C	ポップス歌おう	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	10 火	
11 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	初心者麻雀			C	ゆる卓球	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	11 水		
12 木	D	麻雀				D	卓球	B	ウクレレフレンズ			C	アドバイス麻雀		C	リレーカラオケ			C	LINE講座	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	12 木	
13 金	D	麻雀				D	卓球	D	写経フリー			CHECK 👉	カフェランチ 『フレンチバル platto』		CHECK 👉	シアター（プチおやつ付）『老後の資金がありません』 天海祐希 松重豊 草笛光子 三谷幸喜 他			D	麻雀／ ゆっくり	有	13 金				
14 土																								14 土		
15 日																								15 日		
16 月	D	麻雀				D	卓球	D	わらべ歌の会			C	笑歩クラブ『二条城』		C +	有名スイーツ&ティータイム			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	リレーカラオケ			C	スマホ講座	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	ゆる卓球	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 第二弾					D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	19 木							
20 金																								20 金		
21 土																								21 土		
22 日																								22 日		
23 月	D	麻雀				D	卓球	C	全く初めて麻雀			C	脳トレタイム		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 月			
24 火	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室			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	知って得するスマホ講座			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	25 水							
26 木	D	麻雀				D	卓球	C	ウクレレフレンズ			C	アドバイス麻雀		A	CHECK👉 健康実録			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	26 木			
27 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	27 金			
28 土																								28 土		
29 日																								29 日		
30 月	D	麻雀				D	卓球	+	お買い物	C	全く初めて麻雀					B	歌いましょうか			C	ゆる卓球	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	30 月
31 火	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	+	CHECK👉 春の麻雀祭り「通常麻雀」「ゆっくり麻雀」「アドバイス麻雀」（レベル分けあります） お祭り特典付き！ 特別ランチご用意！10：30～16：00（AM/PM/全日）					D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	31 火									

カフェランチ

”フレンチバル platto”



枚方市駅近くの フレンチの人気のお店
肩ひじ張らずに、気軽にフレンチが楽しめます！
フランスで修業したシェフがおもてなし

日 程：令和8年3月13日（金）



☆ 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。表記例：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。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。