

3月 カルチャー&アクティビティーカレンダー

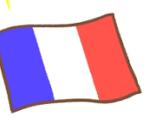
名前

Up Lively アクティブシニアエンバースサロン
TEL:0774-64-7600/FAX 0774-64-7800

2026 3月 1日	AM10:30~12:00										PM13:30~15:00 (PM 普通麻雀・ゆっくり麻雀は13:00~16:00)						
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																	
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 庄堀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 写絵フリー	CHECK カフェランチ 『フレンチバル platto』	CHECK シアター(チケット付)『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																	
15日																	
16月 D 麻雀 D 卓球 D わらべ歌の会	CHECK 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	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																	
21土																	
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+ コーヒー俱楽部	D 麻雀/ゆっくり麻雀	有 27金													
28土																	
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円引きでのご利用となります。

(ビジター料金)
【カルチャースタート料金】

(会員様特典)
【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。