

4月 カルチャー&アクティビティカレンダー

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 4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 4月							
1 水	D	卓球			C	スタッフと体操			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	1 水						
2 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	A	笑いヨガ			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	2 木						
3 金	D	麻雀			D	水彩画フリー			C	スマホ講座			C	ゆる卓球			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	3 金			
4 土																							4 土						
5 日																							5 日						
6 月	D	麻雀			D	卓球	+	お買い物			C	LINE講座			B	歌いましょうか			B	編み物講座		D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	6 月		
7 火	D	麻雀 (わらべ歌の会の横になります)			A	ミュージック バル			+	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	7 火
8 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~)			C	初心者麻雀			C	ゆる卓球			D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	8 水			
9 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	脳トレタイム		D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	9 木		
10 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	CHECK + 春のおでかけ 圧倒的な美しさ『東吉野 高見の里』 初めての方、リピーターどなたも大満足間違いなし!										D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	10 金						
11 土																							11 土						
12 日																							12 日						
13 月	D	麻雀			D	卓球	C	全く初めて麻雀			CHECK +	笑歩クラブ『奈良・平城京跡』 ~金魚ミュージアム~			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	有	13 月							
14 火	D	麻雀			D	卓球	B	葉子先生の英会話教室			C	初心者麻雀			B	楽しい朗読			C	ゆる卓球		D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	14 火		
15 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	15 水						
16 木	D	麻雀			D	卓球	D	写経フリー			C	CHECK + 近場でランチ 「さくら亭」IN八幡市			CHECK +	シアター (フチおやつ付) 『ばあばはだいじょうぶ』 富士真奈美 寺田心 平泉成 内田裕也 他			D	麻雀/ゆっくり	有	16 木							
17 金	D	麻雀			C	リレーカラオケ			C	スマホ相談			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~)			C	アドバイス麻雀		D	麻雀/ゆっくり	有	17 金						
18 土																							18 土						
19 日																							19 日						
20 月	D	麻雀			D	卓球	C	全く初めて麻雀			C	脳トレタイム			CHECK +	NEW! + 今さら聞けないセミナー-Vo.2 『今!話題「豊臣兄弟」の真実!』			D	麻雀/ゆっくり	有	20 月							
21 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	初心者麻雀			C+	CHECK + 有名スイーツでティータイム			D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	21 火	
22 水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス			B	歌いましょうか			C	ゆる卓球			D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	22 水							
23 木	D	麻雀			B	ウクレレフレンズ			C	アドバイス麻雀			C	CHECK + 健康実録			D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	23 木							
24 金	D	麻雀			D	水彩画フリー			C	わらべ歌の会			C+	CHECK + コーヒー倶楽部			D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	24 金							
25 土																							25 土						
26 日																							26 日						
27 月	D	麻雀			D	卓球	C	知って得するスマホ講座			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	27 月									
28 火	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室			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	全く初めて麻雀		D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	28 火		
29 水																							29 水						
30 木	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	ゆる卓球			CHECK +	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2弾			D	麻雀/ゆっくり麻雀			有	30 木									



開運招来
日本最古
都七福神まいり

2月の第1回目が中止となりましたので、3月からスタート。4月は第2回目です。

3回に分けて、巡拝します。
1回目は… 六波羅蜜寺、姦びす神社、東寺
2回目は… 松ヶ崎大黒天、赤山禪院
3回目は… 草堂、萬福寺
※コースが変更になる場合もあります

○日 程：令和8年4月30日(木)
○時 間：10:00 ~ 16:00
(終了時間は前後する場合があります)
○参加方法：Aコース Bコース
○参加費：6,500円~9,500円
(お食事・買い物などご実費)
※保険、手数料別途
※ピジター機は別途ピジター料金が必要です。
★詳しくは、サロンまでお問合せください。



☆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。

(ピジター料金) (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＊
- 詳しい料金表をご覧ください -

全て税込価格の表示です。