

# 6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	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		
6月																					6月			
1	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	1	月			
2	火	D	麻雀 (わらべ歌の会の横になります)		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	CHECK 代行レッスン 「ハル先生の姿勢改善ストレッチ」	C	全く初めて麻雀		D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	2	火			
3	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	「理学療法士のレッスン」 リハビリ体操と手話 (14:00~15:30)		D	麻雀/ ゆっくり	有	3	水			
4	木	D	麻雀	D	卓球	A	笑って笑って笑いヨガ		C	初心者麻雀	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	4	木			
5	金	D	麻雀		D	水彩画フリー		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	5	金					
6	土	日											6	土	日									
8	月	D	麻雀	D	卓球	C	全く初めて麻雀		CHECK +	笑歩クラブ 『豊国神社~方広寺~』		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	8	月					
9	火	D	麻雀	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室		C	スマホ講座	B	楽しい朗読		D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	9	火					
10	水	D	卓球		C	初心者麻雀		B	ノルディック (10:00~)	CHECK A	NEW! スペシャルデトックスセミナー 梅雨時期必見! 『湿出し!ゆるメンテ&薬膳』		D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	10	水			
11	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		D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	11	木					
12	金	D	麻雀	D	卓球	C	ゆる卓球		CHECK +	カフェランチ 「sucré」IN 交野		CHECK +	シアター (フチおやつ付) 『グッドバイ 嘘から始まる人生喜劇』 大泉洋 小池栄子 水川あさみ 田中要次 松重豊 他		D	麻雀/ ゆっくり	有	12	金					
13	土	日											13	土	日									
15	月	D	卓球		C	わらべ歌の会		C	脳トレタイム	B	歌いましょうか		C	ゆる卓球	D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	15	月				
16	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		スマホ相談	D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	16	火
17	水	D	卓球		C	カラダゆるメンテナンス		CHECK +	和の皿 (12:00~13:00) 手打ちそば 限定先着10名		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	17	水				
18	木	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	CHECK +	季節のお出かけ 『篠山 玉水ゆり園』 ~ゆりとあじさいの競演~		D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	18	木					
19	金	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー		C	初心者麻雀	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~)		C	アドバイス麻雀	D	麻雀/ ゆっくり	有	19	金		
20	土	日											20	土	日									
22	月	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	22	月								
23	火	D	カラ オケ	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	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	23	火		
24	水	D	卓球		C	カラダゆるメンテナンス		C	CHECK 健康実録		D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	24	水								
25	木	D	麻雀	D	卓球	B	ウクレレフレンズ		C	脳トレタイム	C	リレーカラオケ		D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	25	木					
26	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	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	26	金			
27	土	日											27	土	日									
29	月	D	麻雀 (わらべ歌の会の横になります)		+	お買い物	C	わらべ歌の会		CHECK +	有名スイーツでティータイム		C	ゆる卓球	D	麻雀/ゆっくり麻雀		有	29	月				
30	火	D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	C	脳トレタイム	CHECK +	グルメdeランチ 『RYORIYA KAWASAKI』 IN京田辺		D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	30	火			

### 梅雨時期必見!!

#### スペシャルデトックスセミナー

## 「湿出し!ゆるメンテ&薬膳」

令和8年6月10日(水)

ハル先生のスペシャルセミナーです。大人気の「ゆるメンテナンス」と「薬膳セミナー」を融合させた、まさに、体調を崩しやすい梅雨を乗り越えるためのレッスンです!

通常のゆるメンテは、この時間に行います。皆さん、元気なハル先生の1健康に直結する講座に是非お越しください。

### 和の皿

## 手打ち蕎麦

※画像はイメージです。

毎回の大好評の、大林先生の料理の講座です。六月のと七月は、先生の手打ち蕎麦を美味しくいただける人数に限りさせていただきます。先着1名様とさせていただきます。尚、十名様からのエントリーは7月分になります。ただし、二十一名様からはキャンセル待ちとなります。

令和8年6月17日(水)

### ★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。

(ピクチャー料金)	(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。