

# 7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 7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 7月		
1 水	D	卓球				C	カラダゆるメンテナス	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	1 水				
2 木	D	麻雀	D	卓球	A	笑って笑って笑いヨガ	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	2 木				
3 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	3 金		
4 土																					4 土			
5 日																					5 日			
6 月	D	カラオケ	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				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	全く初めて麻雀	D	麻雀				有	7 火	
8 水	D	卓球				C	カラダゆるメンテナス				C	初心者麻雀		C	脳トレタイム	D	麻雀/ゆっくり麻雀	D	カラオケ	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				D	麻雀/ゆっくり麻雀				有	9 木			
10 金	D	麻雀	D	卓球	C	ゆる卓球		CHECK +	中国料理ランチ 『浜木綿』 IN枚方		C	CHECK +	シアター (フチおやつ付) 『ザマジックアワー』 佐藤浩市 妻夫木聡 深津絵里 西田敏行 他				D	麻雀/ゆっくり	有	10 金				
11 土																					11 土			
12 日																					12 日			
13 月	D	麻雀	D	卓球	C	リレーカラオケ		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	13 月			
14 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	全く初めて麻雀	D	麻雀				有	14 火			
15 水	D	卓球				C	カラダゆるメンテナス	CHECK +	和の一皿 限定10名キャンセル待ち (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	C	初心者麻雀		NEW!	麺食いランチとカフェタイム 『鯉の神・花咲み』		C	スマホ相談		D	麻雀/ゆっくり麻雀	D	カラオケ	有	16 木					
17 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	17 金		
18 土																					18 土			
19 日																					19 日			
20 月																					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	全く初めて麻雀	C	有名スイーツ&ティータイム		C	ゆる卓球	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ス				C	リレーカラオケ				D	麻雀/ゆっくり麻雀				有	22 水		
23 木	D	麻雀	D	卓球	C	ウクレレフレンズ		C	初心者麻雀	A	CHECK +	健康実録				D	麻雀/ゆっくり麻雀				有	23 木		
24 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	C	アドバイス麻雀	CHECK +	話題スポット! 歴史探訪企画 暑さ対策! 歩きません笑 『今話題! 豊臣秀長ゆかりのスポットを訪ねる&グルメ』 IN郡山市				D	麻雀/ゆっくり麻雀	D	カラオケ	有	24 金					
25 土																					25 土			
26 日																					26 日			
27 月	D	麻雀	D	卓球	C	リレーカラオケ		C	全く初めて麻雀	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~)				B	歌いましょうか				D	麻雀/ゆっくり	有	27 月	
28 火	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	わらべ歌の会	D	麻雀/ゆっくり麻雀 (わらべ歌の会の横になります)				有	28 火			
29 水	D	卓球				C	カラダゆるメンテナス				C	知って得するスマホ講座				D	麻雀/ゆっくり麻雀				有	29 水		
30 木	D	麻雀	D	卓球	+	CHECK + 夏の麻雀祭り「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	30 木								
31 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	写経フリー	C	アドバイス麻雀	C	CHECK +	コーヒー倶楽部				D	麻雀/ゆっくり麻雀				有	31 金	

## 新企画! 麺食いランチとカフェタイム ”鯉の神” & “花咲み”

暑い夏、のど越しの良いおうどんをいただきに、評判のお店を訪ねます。その後は別腹(笑)、素敵なカフェでほっと一息... そしておしゃべり♡



日程: 令和8年7月16日(木)

★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。

(ピンター料金)	(会員様特典)
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

【カルチャー定価料金】 【定価より1,100円~1,650円引き】

(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。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—