

8月 カルチャー&アクティビティーカレンダー

名前

NEW!

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	
8月																												8月	
1 土																												1 土	
2 日																												2 日	
3 月	D	卓球			+	お買い物		C	わらべ歌の会					B	歌いましょうか			B	編み物講座		C	全く初めて麻雀		D	麻雀／ゆっくり	有	3 月		
4 火	CHECK	B	葉子先生の英会話教室			A	ミュージックベル			+	個人ピアノレッスン		A	シニア向け背骨コンディショニング			B	楽しい朗読								有	4 火		
5 水	D	卓球			C	スタッフと体操		C	初心者麻雀		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	5 水				
6 木	CHECK	B	ウクレレフレンズ			A	笑って笑って笑いヨガ					CHECK	近場でうなぎ『うな豊』IN八幡市		C	リレーカラオケ		D	麻雀／ゆっくり麻雀					有	6 木				
7 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー		C	ゆる卓球		C	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～)			C	アドバイス麻雀		D	麻雀／ゆっくり		有	7 金		
8 土																												8 土	
9 日																												9 日	
10 月	D	カラオケ	D	卓球		C	初心者麻雀		CHECK	ゆったりお出かけカフェランチ IN左京区 『riverside café GREEN TERRACE』					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	10 月			
11 火																												11 火	
12 水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス					C	CHECK シアター（プチおやつ付）『国宝』（12：45～） 吉沢亮 横浜流星 渡辺謙 高畑充希 田中浜 他							D	麻雀／ゆっくり				12 水					
13 木																												13 木	
14 金																												14 金	
15 土																												15 土	
16 日																												16 日	
17 月	D	カラオケ	D	卓球		+	お買い物		C	わらべ歌の会					B	歌いましょうか			C	全く初めて麻雀		C	ゆる卓球		D	麻雀／ゆっくり		有	17 月
18 火	CHECK	B	葉子先生の英会話教室			A	ソングアラカルト			+	個人ピアノレッスン		C	リレーカラオケ			C	スマホ相談		D	麻雀／ゆっくり麻雀						18 火		
19 水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス					A	マットでスロトレ&ストレッチ			A	ビーズアクセサリ		C	初心者麻雀		D	麻雀／ゆっくり		有	19 水				
20 木	CHECK	B	ウクレレフレンズ			C	アップライブリー7周年記念 お出かけ企画『NHK大河ドラマ特別展「豊臣兄弟！」』とランチ 限定9名様！ ※入場券：2,000円プレゼント！！							D	麻雀／ゆっくり麻雀					有	20 木								
21 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	水彩画フリー		C	LINE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～)			C	アドバイス麻雀		D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	21 金				
22 土																												22 土	
23 日																												23 日	
24 月	D	卓球			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～)			C	初心者麻雀		D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	24 月						
25 火	D	卓球			C	リレーカラオケ			C	脳トレタイム		A	シニア向け背骨コンディショニング			C	アドバイス麻雀		D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	25 火					
26 水	D	卓球			C	カラダゆるメンテナンス					C	健康実録			C	ゆる卓球		D	麻雀／ゆっくり		有	26 水							
27 木	CHECK	アップライブリー7周年記念コンサート『松本真理子 マリンバの世界・今日も元気に！』 12：00～15：00 出演：松本真理子 他 7周年記念グッズプレゼント!!																	有	27 木									
28 金	D	カラオケ	D	麻雀	D	卓球	D	写経フリー		C	知って得するスマホ講座			C	CHECK コーヒー倶楽部			D	卓球	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	28 金					
29 土																												29 土	
30 日																												30 日	
31 月	D	卓球			C	リレーカラオケ					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		有	31 月							

アップライブリー7周年記念
お出かけ企画

※限定9名様！

『NHK大河ドラマ特別展
「豊臣兄弟！」』

7周年記念の感謝の意味を込めて、ご参加の皆様に、
入場券（2,000円）をプレゼント！
大坂城を望める、ロケーションの良いレストランでラ
ンチを楽しんでいただきます。

令和8年8月20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引きでのご利用となります。

(ビジター料金)

【カルチャー定価料金】

(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＊
ー詳しい料金表をご覧くださいー

全て税込価格の表示です。