

9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		
9月																							9月		
1	火	D	ゆる卓球フリー		A	ミュージック ベル	+	個人ピアノ レッスン	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	全く初めて麻雀		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	1	火			
2	水	D	卓球		C	カラダゆるメンテナンス			+	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	2	水			
3	木	D	卓球		A	笑って笑って笑いヨガ			CHECK	近場でゆったりイタリアン 「comorebi」IN八幡市 (11:15出発)				C	リレーカラオケ			D	麻雀／ ゆっくり	有	3	木			
4	金	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	4	金	
5	土日																						5	土日	
6																							6		
7	月	D	卓球		+	お買い物	C	スマホ講座			B	編み物講座		C	全く初めて麻雀		D	カラ オケ	D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	7	月		
8	火	D	ゆる卓球フリー		B	葉子先生の英会話教室			C	初心者麻雀		B	楽しい朗読			D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	8	火			
9	水	D	卓球		C	カラダゆるメンテナンス			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	水				
10	木	D	卓球		B	ウクレレフレンズ			NEW!	C	楽しい YouTube	C	アドバイス麻雀			D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	10	木	
11	金	D	麻雀	D	卓球	B	写経フリー	CHECK	カフェランチ 「OSTERIA LO STUZZICHINO」IN 城陽市				C	CHECK シアター (プチおやつ付) 『東京タクシー』 木村拓哉 倍賞千恵子蒼井優 笹野高史 他			D	麻雀／ ゆっくり	有	11	金				
12	土日																						12	土日	
13																							13		
14	月	D	卓球		C	わらべ歌の会			C	LINE相談		B	歌いましょうか		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~)			有	14	月				
15	火	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	脳トレタイム		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	15	火		
16	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	ビーズアクセサリー		A	マットでスロトレ&ストレッチ			D	麻雀／ ゆっくり	有	16	水		
17	木	D	ゆる卓球フリー		C	初心者麻雀			CHECK	特別企画 ”有名スイーツでティータイム” お出かけ編 『Mariebelle マリエル 京都本店』 (13:00出発)				D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	17	木			
18	金	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	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	18	金
19	土日																						19	土日	
20																							20		
21	月																						21	月	
22	火																						22	火	
23	水																						23	水	
24	木	D	卓球		B	ウクレレフレンズ			C	全く初めて麻雀		C	CHECK 健康実録		D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	24	木				
25	金	D	麻雀	D	卓球	C	リレーカラオケ			C	脳トレタイム		C	CHECK コーヒー倶楽部		D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	25	金			
26	土日																						26	土日	
27																							27		
28	月	D	卓球		C	知って得するスマホ講座			B	歌いましょうか		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~)			有	28	月							
29	火	D	ゆる卓球フリー		+	お買い物	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	アドバイス麻雀		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	29	火			
30	水	D	卓球		C	カラダゆる メンテナンス	CHECK	季節のお出かけ 滋賀箱館山 「コキアと秋の花々そして絶景」				D	カラ オケ	D	麻雀	D	卓球	有	30	水					

新企画

楽しい YOU TUBE (ユーチューブ)

世界最大の、動画共有サイト”YOU TUBE”
ありとあらゆる分野の動画を楽しむことができます。

YOU TUBEのことが、今一分からない・・・
どうしたら楽しめるか、どのような楽しみ方があるの
かなどを含めて、ご参加の皆さんの関心事に合わ
せて、動画を視聴したいと思います！

◎ 令和8年9月10日 (水)

10:30~12:00



☆ 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)

(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 ＊

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。