

10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 10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 10月										
1	木	D	卓球		A	笑って笑って笑いヨガ		C	全く初めて麻雀		C	リレーカラオケ			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	1	木					
2	金	D	麻雀		D	水彩画フリー		C	ゆる卓球フリー		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	2	金					
3	土																				3	土			
4	日																				4	日			
5	月	D	卓球		+	お買い物		C	脳トレタイム		B	歌いましょうか		B	編み物講座		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	5	月			
6	火	D	卓球		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		C	リレーカラオケ			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	6	火		
7	水	D	卓球		C	アドバイス麻雀		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 リハビリ体操と手話		C	カラダゆる メンテナンス		D	麻雀／ ゆっくり	有	7	水	
8	木	D	卓球		B	ウクレレフレンズ				C	スマホ相談		C	ゆる卓球フリー		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	8	木				
9	金	D	麻雀		D	カラオケ		CHECK +	カジュアルカフェランチ 「コッペ田島」IN枚方市		C +	シアター（プチおやつ付）『浅田家』 二宮和也 菅田将暉 妻夫木聡 風吹ジュン 黒木華 他				D	麻雀／ ゆっくり	有	9	金					
10	土																				10	土			
11	日																				11	日			
12	月																				12	月			
13	火	D	卓球		B	葉子先生の英会話教室		C	ゆる卓球フリー		B	楽しい朗読		C	LINE相談		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	13	火			
14	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	リレーカラオケ			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	14	水					
15	木	D	卓球		C	全く初めて麻雀		CHECK +	近場でゆったりランチ 「銀のごはん」IN木津川市				D	カラオケ		D	麻雀／ ゆっくり	有	15	木					
16	金	D	麻雀	D	カラ オケ	D	水彩画フリー		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～）			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	16	金				
17	土																				17	土			
18	日																				18	日			
19	月	D	卓球		C	スマホ相談		C	脳トレタイム		B	歌いましょうか		C	ゆる卓球フリー		D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	19	月			
20	火	D	卓球		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		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	20	火
21	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	ヒーズアクセサリ		A	マットでスロトレ&ストレッチ		D	麻雀／ ゆっくり	有	21	水				
22	木	D	卓球		B	ウクレレフレンズ		C	わらべ歌の会		C	CHECK + 健康実録			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	22	木					
23	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	麻雀／ゆっくり麻雀		有	23	金					
24	土																				24	土			
25	日																				25	日			
26	月	D	卓球		C	リレーカラオケ				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 +	CHECK + 有名スイーツでティータイム				26	月					
27	火	D	卓球		B	葉子先生の英会話教室		C	ゆる卓球フリー		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	27	火			
28	水	D	卓球		C	カラダゆるメンテナンス				C	知って得するスマホ講座				D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	28	水					
29	木	D	麻雀	D	卓球	D	カラ オケ	CHECK + お出かけ企画 「隠れ家レストランと箕面のゆったり森林浴」								D	カラ オケ	D	麻雀／ゆっくり	有	29	水			
30	金	D	麻雀		C	CHECK + 楽しいYOU TUBE		CHECK NEW! +	A			『スペシャルレッスン！&ダンスショー』 踊りましょうか～shall we dance～			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	30	木					
31	土																				31	土			

カジュアルカフェランチ IN枚方市

コッペ田島 （種類豊富なコッペパン専門店）



令和8年10月9日（金）

☆ 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）	（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 ＊

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。