2024

11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 11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 11月		
1	日																		1	日	
2	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	アドバイス麻雀	D	麻雀／ゆっくり麻雀	有	2	月	
3	火																		3	火	
4	水	D	卓球	C	リレーカラオケ	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	4	水	
5	木		卓球	D	ゆる卓球フリー	CHECK👉	大人のフレンチレストラン　ゆったりランチ「バリエ」IN大阪市中ノ島					C	スマホ相談	D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	5	木	
6	金	D	麻雀	D	水彩画フリー	D	カラオケフリー			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	6	金	
7	土																		7	土	
8	日																		8	日	
9	月	D	卓球	C	LINE相談	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	9	月	
10	火	D	卓球	C	全く初めて麻雀	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	B	楽しい朗読			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	10	火	
11	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～）			＋	お買い物	D	ゆる卓球フリー			D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	11	水	
12	木	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	12	D
13	金	D	卓球	D	カラオケフリー	CHECK👉	美術館賞とランチ　京都文化博物館『寓永』『ガーデンパレスホテル』					D	カラオケフリー	D	麻雀／ゆっくり麻雀			有	13	金	
14	土																		14	土	
15	日																		15	日	
16	月	D	卓球	＋	お買い物	C	スマホ相談			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	16	月	
17	火	D	卓球	A	ソングアラカルト	＋	個人ピアノレッスン	C	わらべ歌の会	C	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	17	火	
18	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	18	水	
19	木	D	卓球	D	ゆる卓球フリー	D	カラオケフリー	CHECK👉	古民家カフェランチ「風才堂」IN城陽市	C＋	CHECK👉 シアター（プチおやつ付）『免許返納』館ひろし　吉田鋼太郎　大地真央　宇崎竜童　他					D	麻雀／ゆっくり		有	19	木	
20	金	D	麻雀	D	水彩画フリー	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	アドバイス麻雀	D	麻雀／ゆっくり			有	20	金	
21	土																		21	土	
22	日																		22	日	
23	月																		23	月	
24	火	D	卓球	B	葉子先生の英会話教室	C	知って得するスマホ講座			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	24	火	
25	水	D	卓球	C	カラダゆるメンテナンス					＋	お買い物	D	カラオケフリー	C	脳トレタイム	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	25	水
26	木	D	卓球	B	ウクレレフレンズ	C	リレーカラオケ			C	CHECK👉 健康実録			D	ゆる卓球フリー	D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	26	木
27	金	D	麻雀	D	写経フリー	C	楽しいYouTube			C＋	CHECK👉 コーヒー倶楽部					D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	27	金
28	土																		28	土	
29	日																		29	日	
30	月	D	卓球		CHECK👉 CHECK👉 季節のお出かけ　「美しい日本の紅葉の姿　『京都大原三千院 紅葉』」											D	麻雀／ゆっくり麻雀		有	30	月	

大人のフレンチレストラン

ゆったりランチ　「レストラン　Varier ヴァリエ」



料理はイメージです





大人だからこそ、この空間とお料理を楽しめます。少しお洒落をしてお出かけしましょう。

令和8年11月5日（木）
10：30～15：00

✿ 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 ✤

―詳しい料金表をご覧ください―

全て税込価格の表示です。