

Lively Kitchen

— ライブリーキッチン —



お待ちしております！お昼のランチに是非ご利用ください

【常時メニュー】 ※予約なしでご用意できます

会員価格：400円 ビジター：500円

(1) うどん (温のみ)

- ① 月見うどん
- ② 肉うどん
- ③ わかめうどん
- ④ きつねうどん
- ⑤ カレーうどん



(2) どんぶり

- ① たまご丼ぶり
- ② 親子丼ぶり
- ③ 牛丼



(3) ごろごろ野菜カレー

【日替わりランチプレート】 ※前日までの予約が必要です
会員価格：700円～ ビジター：800円～

サロンdeランチ

- 日 程：9/12 (木)
- 時 間：12:00～13:30
- 参加費：1,500円 (材料費別途)
- カルチャーパックの方 0円 (材料費別途)



サロンや会社のホットな旬のニュースを発信する場です。毎月の楽しみなお出かけ企画も、サロンdeランチでいち早く先行予約ができます。お得な情報満載！！ランチを食べながら、皆様からのリクエストもどしどしお寄せください。

ためになる医療講座

『認知症』

講師：宇治徳洲会病院より

- 日 程：9/12 (木)
- 時 間：14:00～15:30
- 参加費：無料

※ただし、カルチャーパック以外の方は、会場使用料を頂戴いたします。1,000円～1,500円

シニア世代の悩みの上位に、「認知症」問題が上がってきます。医療の専門家から正しい知識を得て、正しく理解し予防したいものです。



【ご利用の流れ】

1. Up Livelyにご入会

↓
入会金 30,000円
月会費 3,000円

↓
カルチャー価格、定価から500円引きでのご参加もしくは

- ① 「カルチャーパック:10,000円/月」で参加し放題。(材料費別途発生する場合があります)
 - ② 「麻雀、卓球、カラオケパック:各3,000円/月」等々
- ※詳しい料金表などは、別紙をごらんください。

+
生活サポートや、その他サービスが会員価格で利用できます。

2. ビジター登録でのご利用

↓
カルチャー定価料金でご参加 (1回ごとのお支払い)
+
生活サポートなど、定価料金でご利用が可能です。

☆カルチャー定価料金は、1,500円から3,000円 (材料費別途発生する場合があります)
※詳しい料金表などは、別紙をごらんください。

ご不明な点などございましたら、スタッフにお気軽にお尋ねください。

UP SPOT GROUP

Up Lively (株) アップライブリー
ACTIVE SENIOR MEMBERS SALON

【所在地】〒610-0353

京田辺市松井ヶ丘1-2-6

TEL: 0774-64-7600

FAX: 0774-64-7800

E-Mail: uplively@clock.ocn.ne.jp (受付時間 平日9:00～17:00)



UP SPOTグループ

Up Lively

アクティブシニアメンバーズサロン

楽しいが一杯！情報が一杯！仲間が一杯！

センスのいいライフワークをあなたにも
カルチャー&アクティビティー

十五夜お月見会

- 日 程：9/13 (金)
- 時 間：15:00～18:30
- 参加費：1,500円 (材料費別途2,000円)



カルチャーが終わった後、中秋の名月にちなんだ特別なお食事を囲み、楽しい時間を過ごします。美味しいお酒なども一緒に、ちょっぴり大人な気分で晩夏、初秋を愛でましょう。

お月見会の最後には、お楽しみ抽選会のプログラムがあります！



スマホ・携帯講座

講師：スタッフ

- 日 程：1回/週 裏面参照
- 時 間：10:30～12:00
- 参加費：2,000円
- カルチャーパックの方 0円

スマホや携帯電話の使い方は、無限にあります。わからないことは、聞くことで「な～んだ」と簡単に解決することがほとんど。気軽にどうぞ。



はじめての麻雀講座

講師：スタッフ

- 日 程：裏面表参照
- 時 間：裏面表参照
- 参加費：2,000円
- カルチャーパックの方 0円

始めてみたかったけれどチャンスが無かった方！絶対はまりますよ！脳トレ効果も抜群！



楽しい古文・万葉集

講師：田中 登茂子先生

- 日 程：9/5(木)・17(火)
- 時 間：13:30～15:00
- 参加費：2,500円
- カルチャーパックの方 0円

古文の世界、枕草子、源氏物語、徒然草など分かりやすい解説で、大人世代に大人気！



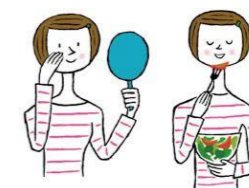
ためになる健康講座・美容講座

『腸の健康 Part II』

講師：日高 孝子先生

- 日 程：9/13(金)
- 時 間：10:30～15:00
- 参加費：3,000円 (材料費別途)
- カルチャーパックの方 0円 (材料費別途)

8月に開催された「腸の健康」講座シリーズPart II。腸の状態は、ヒトの健康を大きく左右します。納得！したお話を聞いて、具体的な対策を講じ、健康な腸づくりを実践しましょう。腸が健康になると、お肌にも良い影響があるかも！ですね！



わらべ歌の会 NEW!

- 日 程：9/9(月)
- 時 間：10:30～12:00
- 参加費：2,000円
- カルチャーパックの方 0円

昔懐かしい唱歌や抒情歌を、きれいな映像を観ながら、みんなで口ずさむ時間です。



卓球クラブ

- 日 程：毎週水
- 時 間：10:30～12:00
- 参加費：1,500円
- カルチャーパックの方 0円

紫外線も気にならない、雨も風も関係なし！オールシーズン楽しめるスポーツ「卓球！」程よい運動量で、気持ちの良い汗を流しましょう。



美姿勢フィットネス

講師：西村 直子先生

- 日 程：9/6(金) 9/27(金)
- 時 間：10:30～12:00
- 参加費：3,000円
- カルチャーパックの方 0円

ヨガの要素や、様々な動きを用いて、シニアの皆様に相応しい独創的なフィットネスの時間です。姿勢が良くなると、印象がグッと若返りますね！



※全て税抜き価格です。

TEL:0774-64-7600 FAX:0774-64-7800