

ダーツフリー

○日 程：11/1(月) / 11/21(木)
 ○時 間：13:30~15:00 / 10:30~12:00
 ○参加費：2,000円
 カルチャーパックの方 0円



9月からスタートした、ダーツフリー！
 シニアの方向けのウェルネスダーツなので、
 どなたでも楽しんでいただけます。
 適度な運動と、簡単な点数の計算が
 脳トレ効果に！
 何より、笑えます😊



スタッフとゆるゆる体操やお散歩 リニューアル☆

○日 程：11/18(月) / 11/28(木)
 ○時 間：10:30~12:00 / 13:30~15:00
 ○参加費：2,000円
 カルチャーパックの方 0円



他のフィットネス系の体操は、少しハードで体がついていかな
 いという方！文字通り“ゆるーい”体操を楽しみながら行いま
 す。お天気の良い日には、サロンから近い公園に“ゆっくり”
 歩いてお散歩を楽しみます((´▽`*))

送迎のご案内 下記以外にも運行する場合があります。

たくさんの皆様からのご要望により9月より“無料送迎”を試行運行始めました。
 まだ特定のルート、特定日程の運行ですが、是非ご利用くださいませ。

11月運行日 11月13日(水)、11月20日(水)

運行ルート

大住第1公園 ⇒ 第4公園 ⇒ 花住坂交差点 ⇒ サロン
 ⇒ 長尾東町2丁目 ⇒ 長尾東町1丁目 ⇒ 長尾駅 ⇒ 松井山手駅 ⇒ サロン
 ※時間など詳しくは、スタッフにお尋ねください

NEW! 全く初めての麻雀講座

○日 程：11/22(金)
 ○時 間：10:30~12:00
 ○参加費：2,000円
 カルチャーパックの方 0円



初心者よりも「麻雀」の世界が初めての方対象です！
 挑戦したかったけど機会を逃してた方、大集合！

【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
 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)アップライブラリー
 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!

11月号

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

お出かけシーズン到来!! ~各カルチャーの課外授業~

◆グルメサークル『LE UN (ルアン) アカガネリゾート京都東山1925』へ行こう!

○日 程：11/8(金)
 ○時 間：レストラン滞在期間 11:00~13:00
 ○参加費：8,500円

五感をくすぐる「Beauty」&「Helthy」フレンチ

大正14年建造の邸宅をリノベートしたAKAGANE RESORT KYOTO HIGASIYAMA 1925のメインダイニング。真鍮や銅を使用した
 煌びやかなしつらえの中にも、どこか懐かしさを感じる空間で、洗練されたシェフこだわりのフレンチをお愉しみください。



◆ノルディックウォーキング“お出かけバージョン” 『宇治田原 湯屋谷・永谷宗円生家を訪れる』

○日 程：11/29(金)
 ○時 間：9:00~16:00
 ○参加費：2,500円+ ※お弁当は各自持参ください
 カルチャーパックの方0円 (+のみ)



日本緑茶発祥の地・湯屋谷ののどかな風景を楽しみつつ、お茶文化と歴史を満喫しましょう。

Up Lively (アップライブラリー)

秋のキャンペーン シャンソンコンサート 秋の深まりと人生を歌う♪

『ご出演』

玉田さかえ (ボーカル) 永松千佳 (ピアノ)

○日 程：11/13(水)
 ○時 間：10:30~14:00
 ○会 場：Up Lively
 ○参加費：キャンペーン特別価格

7,000円 ⇒ **ビジター / 4,000円 (ランチ付)**
会員様 / 3,500円 (ランチ付)

★アップライブラリーに初めてご来場の方は、

⇒ **1,000円 (ランチ付)** さらにカルチャー1回無料券進呈

今年の秋は、玉田さかえさんをお迎えし、大人のムードたっぷりの
 シャンソンのコンサートをご用意いたしました。“アップライブラリー”
 のキャンペーンコンサートとして、特別価格での開催です！
 お誘い合わせの上、たくさんの皆様のお申込みをお待ち致しております！

❁ 長尾方面、大住方面、送迎を無料でご利用いただけます。
 詳しくはサロンまでお問合せください。

ためになる医療講座

『風邪と食事のお話し』

講師：宇治徳洲会病院より

○日 程：11/27(水)
 ○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

冬本番を目前に、風邪と食事に焦点をあて、
 専門家より重要なお話しを伺います。
 たかが風邪、されど風邪です。
 出来るだけダメージの無い体調管理を学び
 たいものです。



※全て税抜き価格です。

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