

楽しく充実したシニアライフを目指すのは当たり前！

アップライブラーでは、**安心と便利** を兼ね備えたサービスをご提供しています。

**大好評！！体験キャンペーン実施中**  
詳しくはサロンまでお気軽にお問合せください。

**【ライフサポート】** 暮らしのサポート／カーテンの取り外し、電球交換、水回りの掃除、庭の手入れ、家具の移動  
買い物付き添い、衣替え、布団干し、押し入れ整理、パソコン書類作成、  
その他日常生活のお困りごと

**【安心サービス】** 安心のサポート／通院や入退院のサポート、病気や調子の悪いときのお弁当のお届け、退院後の  
サポート、介護についての情報提供、安否確認、緊急サポート（24時間＝会員  
様のみ対象）

**無料送迎のご案内** 毎週、月・水・金は無料送迎シャトルが運行しています。ご遠慮なくご利用ください。

〈送迎ルートと時間の例〉 ※下記の時刻表は一例です。詳しくはサロンまでお問合せください。

午前カルチャー 行き  
ルート1

AM 9:37 大住が丘第一公園前  
9:40 大住が丘第四公園(下手垣根)  
9:42 大住西バス停  
9:45 サロン着

ルート2

AM 10:00 長尾東町2丁目バス停  
10:02 長尾東町1丁目バス停  
10:05 長尾駅ロータリー  
10:10 松井山手駅ロータリー  
10:15 サロン着



## 【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)



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

## NEW! 歩くの大好き！全員集合！笑え歩くらぶ スタート

歩く事は生涯、誰でも取り組める運動です。健康増進、ストレス解消、ダイエット効果…あげればキリがないメリットがあり  
ます。カルチャーの一つとして毎月1回歩きに出かけます。  
笑え歩くらぶでは、楽しいミーティングを用意し、行き先を皆さんと共に決めていきます。どしどしご参加お待ちしております。  
歩きたいけど自信がない方は、「スタッフとゆる体操やお散歩」のメニュー(別日程)がございます。

### = 2020年3月 笑え歩くらぶ 日程 =

日程：3月30日(月)  
時間：9:00~14:00  
参加費：2,000円(カルチャーパックの方無料)

※交通費、昼食、保険などご実費  
若干の時間の前後は発生します。

### = 2020年3月 笑え歩くらぶ ミーティング日時 =

日程：3月9日(月)  
時間：10:30~12:00  
参加費：無料



## NEW! 写経フリー

慌ただしい毎日の中、心静かに般若心経を写経し功德を積み  
たいものです。初めての方も使いやすいテキストや筆のご紹介  
もさせていただきますので、是非ご参加ください。

- 日程：3月10日(火) 27日(金)
- 時間：10:30~12:00
- 参加費：1,500円  
カルチャーパックの方 0円



## 糠っこ倶楽部

毎年楽しみにされている、お味噌づくり！春日大社にも奉納さ  
れる嶋田味噌さんのご協力をいただき、最高級の大豆、麴を使っ  
て、粗味噌、麦味噌、白味噌などお好みのお味噌を作ります。

- 日程：3月6日(金)
- 時間：今回はイレギュラーになります。
- 参加費：2,000円+実費  
カルチャーパックの方参加費 0円実費のみ



## Up Lively (アップライブラー) キャンペーンのお知らせ

期間：令和2年3月31日まで

### <お友達ご紹介キャンペーンについて>

- 新しくご入会くださった方は、入会金30,000円を20,000円  
とさせていただきます。
- ご紹介者様と、新しいお友達をご一緒に「ランチdeミーティング」  
にご招待！(ご入会前でも可)



### <お試しキャンペーン同時開催！！>

★ご入会前に、しっかり試したい方に朗報です！

- ご入会手続き無しで、最大3ヶ月間、会員様価格でご利用いただけます。  
(会員様限定の、カルチャーパックなどもお試しください)
- お試し後のお手続きでも、**ご入会金は30,000円を20,000円でOK!!**



## 大募集！！

### ★卓球メンバー

2020 東京オリンピックでも大注目！暑い日  
も寒い日も、雨の日も風の日も、快適なお部  
屋で、いい汗かきましょ！

### ★麻雀メンバー

脳トレに持って来いのゲーム、麻雀。女性  
にも男性にも大人気！「初心者講座」「全く  
初めての入門講座」もございます。

### ★カラオケメンバー

歌うことは健康の源！お腹から声をだすこ  
とでストレスも発散！カラオケ以外の講師指  
導による歌のカルチャーも人気です。

会員様も、ビジターの方もどしどしご参加く  
ださいませ。