



## シニア世代の皆様、リタイアされた方、お一人暮らしの方へ

地域密着型の、**楽しみながら安心も確保**できる  
『トータルサービス』をお届け！

### 楽しい！

仲間と共に～旅行、グルメ、ハイキングなどを満喫する！



### 元気・健康！

カルチャーで趣味を広げ、ワクワクした毎日が、健康なカラダ作りへ。

### 暮らしのサポート

ハウスクリーニングや家事手伝い。急なお困りごとまずはご相談ください。

### 安心のサポート

通院サポート、介護についての情報、安否確認など多角的にご支援いたします。

このチラシをご持参くださった方へ、各種・無料体験チケット進呈！！  
Wチャンス！！ さらに **入会金が20,000円！**

入会金  
~~30,000円~~(税別)

月会費  
3,000円(税別)

会員登録なしでのご利用も可能です！

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)

アップライブラリー

検索



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！

2021年2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&アクティビティー

## ハッピーバレンタイン コーヒー倶楽部 (スペシャルバージョン)



バレンタインデーは、愛の告白が定番ですが、お相手は恋人だけとは限りません。色んな種類の『LOVE』を家族、お孫ちゃん、友人、ペット、大好きな相手に送りましょう🍷。そんなお祭りを、アップライブラリーでは”コーヒー倶楽部”のお時間で楽しめます！ハート♡♡が一杯の、バレンタインランチ🍷、とっておきのコーヒー☕とショコラ🍫etc… スペシャルバージョンでお届けいたします！！

- 日 程：令和3年2月12日 (金)
- 時 間：12:00 ~ 15:00
- 参加費：会員様 1,500円  
初めての方 500円  
ビジターの方 2,000円

※食事等材料費別途

(カルチャーパックの方は参加費は0円)

Happy Valentine



### 糠っこクラブ

『真冬の発酵食品の優れもの！』

麹、味噌、醤油、酢、などなど日本には、素晴らしい発酵食品の食文化が根付いています。シニア世代のからたには、不可欠な栄養素がたっぷりです。美味しく簡単に！をモットーに、毎回面白レシピを紹介！ご試食いただきます。

- 日 程：令和3年2月5日 (金)
- 時 間：12:30 ~ 13:30
- 参加費：会員様 / 1,500円  
ビジター / 2,000円

※別途材料費が必要です。

(カルチャーパックの方は参加費は0円)



### 学ぶ!! シニアライフ

『お米ソムリエに教わる

美味しくご飯を炊く秘訣!』



お米の味は、洗ひ方、給水時間、炊き方で、いろいろと変えられるって知っていましたが？  
全国コンクール受賞農家が炊きの技を伝授！

- 日 程：令和3年2月8日 (月)
- 時 間：13:30 ~ 15:00
- 参加費：会員様 / 2,000円  
ビジター / 2,500円

※別途材料費が必要です。

(カルチャーパックの方は参加費は0円)



※全て税抜き価格です。

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