



## 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3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

アクティブなおとなの



\*\*\*あそんでげっと!\*\*\*

～ゲームメニュー～ PLAY MENU

- ・サイレントバースデーゲーム
- ・テーブルカーリング
- ・ペットボトルボーリング
- ・バターゴルフ
- ・ペットボトルスタンドアップゲーム
- ・ウェルネスダーツ
- ・びったり!でやったー!
- ・スプーンピンポンリレー
- ・ピンポンバスケット



※メニューは変更する場合があります

運動不足から来る、筋力の衰えや体力の低下。そこから様々な体調不良につながることは、日頃の運動系カルチャーでも意識されています。年に一度、運動得意な方もそうでない方も、みんなであって健康づくりしましょう!!

- 日 程：令和3年3月29日(月)
- 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)

- 【第一部】12:30～  
糠っこクラブ(発酵ランチ)
- 【第二部】13:15～  
講座『素晴らしい発酵食品 味噌』  
講師：嶋田 稔様先生  
(嶋田味噌 麹醸造元)
- 【第三部】13:45～  
味噌作り(味噌樽持参可)

- 日 程：令和3年3月5日(金)
- 時 間：12:30～15:00
- 参加費：会員様 / 500円  
ビジター / 1,000円

※別途材料費が必要です。(カルチャーパック対象外)

## 発酵祭り

健康作りに大変意識が高い、アップライブラリーの皆様、発酵食品が免疫力を高め、からだに大変良いというところで積極的に料理に取り入れられます。そんな皆様に、素晴らしい専門家嶋田味噌、麹醸造元「嶋田稔先生」をお迎えし、たっぷり「発酵食品」をご堪能いただきます。 「茜八味噌」は大変有名です。から260年続いた、江戸時代原本町の老舗。嶋田味噌さんは、江戸時代から260年続いた、奈良田



※全て税抜き価格です。

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