



## 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22,000円！**

入会金  
~~33,000円(税込)~~

月会費  
3,300円(税込)

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7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

い古文  
お出かけランチ♪ 夏の美味しい楽しいを

## 三田 蕎麦いち エスコヤマ es koyama

阪神地域でも緑溢れる自然豊かな町三田。古民家を改造した和モダンなお店「蕎麦いち」こだわりの手打ち蕎麦と地場の食材を使った料理は絶品。

エスコヤマはスイーツの世界でも、超一流！  
三田市の本店は、スイーツのテーマパーク  
のようです。大人気のスポットです。



- 日 程：令和3年7月2日（金）
- 時 間：9：30 ～ 17：00（終了時間は前後する場合があります）
- 参加方法：Aコース・Bコース
- 参加費：3,300円～5,500円  
（お食事・お買い物などご実費）

☆ 詳しくは、サロンまでお問合せください。

### 特別講座

#### 野菜ソムリエから教わる 地場のお野菜



日常の食生活の中で、重要な役目を果たしてくれるお野菜。特に、地場のお野菜の魅力をたっぷりご堪能ください。

講 師：鳥越 よし子先生  
（野菜ソムリエ、管理栄養士、日本茶アドバイザー）

#### 主な内容

- ・地場（京田辺市八幡市など）野菜のお話
- ・野菜の保存の仕方
- ・ご試食（カラフルミニトマト、ふわとろみどりなすなど）
- ・おすすめ野菜の販売

※ 内容は、変更される場合もあります

- 日 程：令和3年7月9日（金）
- 時 間：13：30 ～ 15：00
- 参加費：会員様 / ビジター 550円

### 7月のランチでミーティング “拡大バージョン”

月に1回、ランチを楽しみながら”アップライブラリー”の旬の情報共有する時間です！

#### ☆ プログラム

- 10:30 七夕飾り
- 11:20 ミニライブ  
（癒しの楽器ライアー演奏）
- 12:00 七夕特別ランチ
- 12:45 インフォメーション
- 14:00 終了

- 日 程：令和3年7月7日（水）
- 時 間：10：30 ～ 14：00
- 参加費：会員様、ビジター様ともに0円  
※ 食事代などは別途（約1,100円前後）

七夕まつり

※全て税込価格です。

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