



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。急なお困りごとも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！**

各エリア無料送迎  
シャトル有！

入会金

~~33,000円(税込)~~

月会費

3,300円(税込)

会員登録なしの  
ご利用も可能です

UP SPOT GROUP

**Up Lively** (株)アップライブリー  
ACTIVE SENIOR MEMBERS SALON

【所在地】〒610-0353  
京田辺市松井ヶ丘1-2-6

まずはお気軽にお電話ください！

**TEL : 0774-64-7600**

FAX : 0774-64-7800

E-Mail : [uplively@clock.ocn.ne.jp](mailto:uplively@clock.ocn.ne.jp) (受付時間 平日9:00~17:00)



アップライブリー

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！

2022年5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



- 日程：令和4年5月2日(月)
  - 時間：10:30 ~ 16:00 (終了時間は前後する場合あり)
  - 参加方法：Aコース Bコース
  - 参加費：3,000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。

「歴史と自然に囲まれた憩いの空間」をコンセプトに作られた大規模な公園。季節折々の花が楽しめますが、この時期は特にネモフィラの絨毯が圧巻！  
また、園内にある古墳は250基を超える大古墳群。国指定の史跡もあり見どころは満載です。

歴史的遺産と群青のネモフィラ

キラリ発見  
馬見丘陵公園



### ステキ♡先生シリーズ Vo.1

『リンパ&ストレッチ』  
『ロコモ体操&リンパ』



年齢と共に弱ってくる身体を整えるため、軽い運動とリンパを組み合わせることで、免疫力を上げ、体を元気にします。

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こって立つ・歩く機能が低下するロコモとなると、やがては日常生活や社会生活に支障をきたして要介護となるリスクが高くなります。

松井和代先生

FTPマットピラティスプラス/  
ロコモ美立体操/日本リンパ  
トレーナー/他 各インストラクター



### ステキ♡先生シリーズ Vo.2

『美姿勢フィットネス』



みなさんと何気ない会話を交わしながら、楽しく身体を動かしています。レッスンの時だけでなく、日常のふとした行動が美姿勢への意識に繋がるよう、分かりやすくお伝えすることを心がけています。

身体を動かすことは、ご自身のカラダへの気づきに繋がり、健康への第一歩になります。分かりやすく、そして何よりも楽しいレッスンを心がけて、活動しています。

西村直子先生

内閣府認証 日本統合医学協会  
アロマヨガ/メディカルヨガ/アロマピラティス/  
メディカルピラティス/リフレクソロジスト  
各インストラクター



※全て税込価格です。

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