



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。急なお困りごとに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。

入会金が今なら **0円！** 全てのカルチャー無料体験有

各エリア無料送迎  
シャトル有！

入会金

~~22,000円~~(税込)

月会費

4,950円(税込)

会員登録なしの  
ご利用も可能です

UP SPOT GROUP

**Up Lively** 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

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 (受付時間 平日9:00～17:00)



アップライブラリー

検索

※全て税込価格です。

株式会社アップウイズ

**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！

2026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

圧巻の枝垂れ梅

## 『鈴鹿の森庭園』 グルメランチ『和牛焼肉 小川』

昨年、涙を飲んだスポットのリベンジ企画です。  
開花状況次第で、日程を変更する場合があります。

見事なしだれ梅の名木が約200本あるこの庭園。  
日本最古と思われる呉服しだれ「天の龍」が見事に咲いており、樹齢は100年以上と推定されています。入った瞬間に声を上げてしまうほどの絶景スポットです！

○日 程：令和 8年 3月 9日 (月)

○時 間：9:30～17:00

(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：6,500円～9,500円

(お食事代・買い物などご実費)

※ 保険、手数料別途

※ ビジター様は別途ビジター料金が必要です。

☆ 詳しくは、サロンまでお問合せください。

NEW カルチャー！

## ”笑いヨガ” がカラダとココロに健康を連れてくる

笑いヨガとは・・・

笑いヨガとは、笑いヨガの深呼吸を組み合わせた健康体操です。最近笑ってますか？

笑うと身体に良いこといっぱい！

ストレス解消になります。

免疫システムを鍛えることが出来ます。有酸素運動なんです。

幸せホルモンがいっぱい出ます！

年齢は、問わず小さいお子様から高齢の方どなたでも、

参加できます。

椅子に座ったままでも、可能です。

笑うだけなのですからね！

持ち物は、水分補給のお飲み物



○日 程：令和 8年 3月 5日 (木)

○時 間：10:30～12:00

○講 師：NPO法人ラフターヨガジャパン公認

笑いヨガティーチャー 辻 紀子先生

○参加費：初回無料 2,750円～4,750円

(カルチャーパック対象)



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