2024 年

1 月／2 月　ピックアップカルチャーのご案内

【お出かけについて】

(1) ホテルでお得！お出かけランチ！　※キャンセル待ち
ホテルニューオータニ　～SATSUKI～

これはお得！の有名ホテルのランチです。
「行かなきゃ損だよね～」のつぶやきが多く聞こえてきます。
パスタや鮮魚のグリル、ローストビーフ丼など、その日のシェフおすすめ料理の中からメインディッシュをお選びいただけます。
体にうれしいサラダバー、スープ、パン、特撰スイーツ、コーヒー、紅茶をお好きなだけ。
ビュッフェのお料理は、スタッフがお手伝いしますので、ご遠慮なく！

◇ 日　時： 令和 6 年 1 月 18 日(木)　10:00～15:00
◇ 食事代： 3,300 円
◇ 参加費:　3,500 円～5,500 円(お食事・お買い物などご実費)

写真はイメージです

(2)笑歩倶楽部　下賀茂神社～河合神社

があります。

◇ 日　時： 令和 9 年 1 月 24 日(水)

(終了時間は前後する場合あり)

◇ 参加費：笑歩クラブ計算方式

(3) 冬のお出かけ
『生きているミュージアム“ニフレル”とグルメ&ショッピング』

生き物の美しさ、不思議さ、素晴らしさを体感できる感動的なスポット。寒い季節のお出かけは、インドアで楽しみましょう。ランチは、チャイナダイニング 浪漫路(ローマンルウ)で洗練された評判の中華料理をご堪能いただきます。エキスポシティのショッピングも満喫！

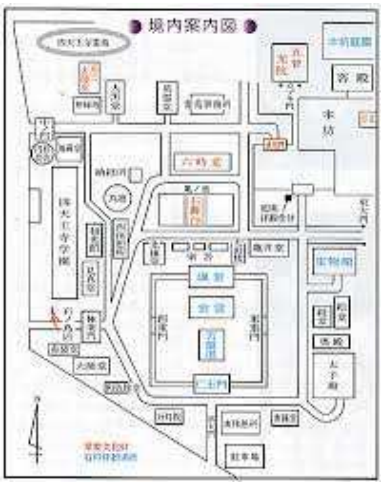
◇ 日　時： 令和 6 年 2 月 9 日(金)　9：00 ～ 17：00
（終了時間は前後する場合あり）
◇ 参加費：6,500 円～9,500 円（お食事・お買い物などご実費）

写真はイメージです

(4) 四天王寺 三十三か所御朱印巡り「第一回」
～毎月シリーズで巡礼～

四天王寺には、四天王寺内の三十三か所を巡って、御朱印をいただくことが出来ます。本格的な西国巡礼は、なかなか難しくなって諦めたとおっしゃる方も多くお見受けいたします。
アップライブリーでは、3～4 ヶ月かけて、巡礼したいと思います。ご参加の皆様の体力などを考慮しながら、無理なく三十三か所を巡礼したいと思います。

◇ 日　時： 令和 6 年 2 月 1 日(木)　10:00～15:30
◇ 参加費：　4,500 円～7,500 円(お食事・お買い物などご実費)



1月の初めのお出かけのため、早めのお申し込みをお願い足します

(5) 笑歩クラブ＆お出かけランチ コラボ企画
いもぼう平野屋本店（ランチ） 城南宮（梅まつり）

ランチを一緒に楽しんだ後、笑歩メンバーは、城南宮をたっぷり歩きます。おでかけランチメンバーは、ゆっくり散策します。

◇ 日　時： 令和 6 年 2 月 28 日（水） 10:00～15:00
◇ 参加費： 4,500 円～7,500 円（お食事・お買い物などご実費）
★笑歩でのご参加か、お出かけランチのご参加をお申し込みの際、行事予定表の「〇」の付け方にご注意ください。

写真はイメージです

【2024 新春特別公演 2024 桂塩鯛 】
～アップライブリー 初笑い～ え！お年玉ももらえるの～企画！

2024年 1月31日（水）

出　演：桂 塩鯛
時　間：12：00 ～ 15：00
参加費：会員様 ／ 5,500円
ビジター／6,000 円
初めてご参加の方／ 2,500 円

※ ランチ・ティータイム付き　詳しくはサロンまで
嬉しい お年玉プレゼント付き！

弊社社長平野より、日頃格別なるご愛顧に感謝をお伝えすべく、特別な 『お年玉企画』をご用意いたしております。社長がお世話になっている、完全予約制の「そば処おく村」の純手打ち蕎麦（越前蕎麦）ランチにご招待をさせていただきます。

日程につきましては、イベント時に発表となります。３日間（各 10 名）を予定しております。

人

数の調整上第３希望までお聞きし、調整を図らせていただきます。

会員様以外の方も対象となりますので、ご友人をお誘いいただき、是非お楽しみください。

【カルチャーについて】

(1) 美姿勢フィットネス

令和５月 12 月６日(水)のランチでミーティングにて、西村先生の退任についてお知らせしていましたが、後任の先生が決定となりました。
レッスンの固定曜日、及び時間帯も変更となりましたので、お間違いのないようにお願いいたします。

○ 日　程:令和６年１月 11 日(木)　1月 25 日(木)
　　2 月8日(木)　 2 月 22 日(木)
○ 時　間:13:30～15:00
○ 参加費:3,300 円(税込)
○ 講　師: 今滝（いまたき）　里恵（りえ）先生
※カルチャーパック対象

(2) 復活カルチャー 『ダーツで遊ぼう』

アップライブリーが誕生間もなく、人気が出たカルチャーでした。その後コロナなどの影響で見合わせておりましたが、会員様からのリクエストなどもあり、大林先生のスケジュールも確保できたため、復活いたします！初心者でも気軽に始められ、適度な運動と、シニアにふさわしい脳トレにもなります！とにかく楽しい！！　是非ご一緒いたしましょう。

○ 日　程:令和６年２月７日(水)
○ 時　間:14:00～15:30
○ 参加費:3,300 円(税込)
○ 講　師: 大林京子先生
※カルチャーパック対象

(3) シニア向け背骨コンディショニング

日本中でどんどん人気が高まっている背骨コンディショニング。**歪みと痛みにサヨナラ！**
腰痛・肩こり・膝痛・股関節痛・坐骨神経痛の原因は、殆どが仙骨や背骨の歪みから
くるものです。このゆがんだ背骨を独自の体操で整えて症状の改善、緩和を目指します。
寝そべりながら座りながらおこないますので、辛い症状の方でも、柴田先生は「そんな方にこそ

いらしていただきたい！」と話されます。

○ 日　程：令和 6 年 2 月 6 日（火）　2月 27 日（火）
○ 時　間：13：30～15：00
○ 参加費：3,300 円（税込）
○ 講　師：柴田由香里先生
※カルチャーパック対象

(4)　大人のお洒落タイム　　“ウィッグ”座談会＆体験会

シニア女性の髪へのお悩みは一人一人様々です。
リラックスムードで、専門家への Q＆A が実現します。
既にお持ちの方も、初めての方も、貴女にあったウィッグを見つけましょう！
アップライブリーでは、ご参加の方が絶対に買わないといけないということはありません。
楽しみながら、お試しいただけます。

○ 日　程：令和 6 年 2 月 15 日（木）
○ 時　間：13：30～15：00
○ 参加費：無料

MEMO