



# 元気づくり 生き生きフォーラム

入場無料

in 沢村

# 10/26



時間  
場所

## 13:00~16:00

白金町公民館 松本市沢村2丁目12

## シニア役立ち勉強会

### 認知症予防

13:00~14:00

信州大学医学部の先生による勉強会を通して、認知症の現状を知り、予防につなげましょう。



信州大学医学部保健学科  
講師：務台先生

### 相続税のお話

14:00~15:00

2015年に予定されている税制改正。相続税の基礎控除が現行の6割に引き下げられます。相続や税金についてFPの先生がお話します。



## 体験コーナー

協力:シルバーカフェ応援企業



● カイロ・足と靴の健康相談  
プロの整体師による整体療法が体験できます。



● 介護用品展示／リフォーム相談  
介護用品や介護リフォームについてご相談頂けます。

## コンサート&健康体操

15:00~16:00

アルパのミニコンサートと楽しい歌と元気になれる健康体操の時間です。



▲CFM実行委員会

## 高齢者を狙った詐欺が多発!

電話の横に置いて  
詐欺に気をつけよう!

特殊詐欺/撲滅メモ ▶

カフェに常時置いてあります。ご自由にお持ちになって詐欺防止にご使用ください。

その電話、詐欺では? このメモを電話の近くに置いて使しましょう

相談窓口

シルバーカフェ沢村 0263-87-7816  
 シルバーカフェおが 0263-53-3480  
 松本警察署 0263-25-0110  
 【長野県元気づくり支援金事業】

「長野県みらいサービス」のWebサイトからシルバーカフェに繋がります。

※内容は予定であり、講師や内容が一部変更する場合があります。  
※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

電話 0263-87-7816  
 住所 松本市沢村3-1-8  
 定休日 土・日・祝日  
 利用料 1日300円  
 営業時間 10~17時

今月のイベント情報は裏面をご覧ください!



白金町公民館

# 沢村店 10月イベントスケジュール

・通常営業の日でもカラオケ、手芸、囲碁、将棋等ができます。  
・移動販売以外は、別途カフェ利用料300円が必要です。

**10/4(土)、11(土)、18(土)は定休日ですが通常営業します! 10/14(火)午前はご利用できません。**

日	曜日	午前(10:00~12:00)	担当	午後(13:00~15:00)	担当	
<b>10月</b>						
1	水	通常営業		通常営業(17:00まで)		
2	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ	
3	金	手芸の日				地域ボランティア
		カレーライス(300円) 				
		11:30~12:00野菜の移動販売 (シルバーカフェ駐車場にて)	戸部商店さん			
4	土	通常営業		足のマッサージ・足と靴の相談室 500円	満足館さん	
5	日					
6	月	通常営業		通常営業(17:00まで)		
7	火	パソコン教室	カフェスタッフ or五味渕さん	通常営業(17:00まで)		
8	水	通常営業		足のマッサージ・足と靴の相談室 500円	満足館さん	
9	木	簡単な英会話	北原先生	通常営業(17:00まで)		
10	金	11:30~12:00野菜の移動販売 (シルバーカフェ駐車場にて)	戸部商店さん	通常営業(17:00まで)		
11	土	通常営業		通常営業(17:00まで)		
12	日					
13	月					
14	火	午前中貸し切りのためカフェはご利用できません		通常営業(13:00~17:00まで)		
15	水	パソコン教室	カフェスタッフ or五味渕さん	<b>NEW</b> 「マジックでボケ防止!」	柴山さん	
16	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ	
17	金	手芸の日				地域ボランティア
		カレーライス(300円) 				
		11:30~12:00野菜の移動販売 (シルバーカフェ駐車場にて)	戸部商店さん			
18	土	カイロプラクティック体験会	モンキーボッドさん	通常営業(17:00まで)		
19	日					
20	月	通常営業		通常営業(17:00まで)		
21	火	パソコン教室	カフェスタッフ or五味渕さん	13:30~絵本の読み聞かせと歌声	グリーンベルさん	
22	水	通常営業		れいさんの元気塾「食べる元気」	細野さん (看護師)	
23	木	簡単な英会話	北原先生	通常営業(17:00まで)		
24	金	11:30~12:00野菜の移動販売 (シルバーカフェ駐車場にて)	戸部商店さん	通常営業(17:00まで)		
25	土					
26	日	<b>☆元気づくり生き生きフォーラム(白金町公民館にて)☆</b>				詳細は表面を ご覧ください
27	月	通常営業		通常営業(17:00まで)		
28	火	パソコン教室	カフェスタッフ or五味渕さん	通常営業(17:00まで)		
29	水	通常営業		通常営業(17:00まで)		
30	木	通常営業		通常営業(17:00まで)		
31	金	手芸の日				地域ボランティア
		カレーライス(300円) 				
		11:30~12:00野菜の移動販売 (シルバーカフェ駐車場にて)	戸部商店さん			
<b>11月</b>						
1	土					
2	日					
3	月					
4	火	パソコン教室	カフェスタッフ or五味渕さん	通常営業(17:00まで)		
5	水	エンディングノートの書き方勉強会	カフェスタッフ	通常営業(17:00まで)		
6	木	通常営業		通常営業(17:00まで)		
7	金	11:30~12:00野菜の移動販売 (シルバーカフェ駐車場にて)	戸部商店さん	通常営業(17:00まで)		

※パソコン教室時、又は通常営業時にカフェのパソコンをお使いいただけます。その際、利用料(300円)の他に、パソコン使用料として30分につき100円お願いいたします。ご自分のノートパソコンをお使いになる方は利用料のみでけっこうです。