

私たちの仲間に入りませんか? 新しい仲間・松村さんからのメッセージ



松村さん

北海道の網走市から昨年の9月に娘の嫁先の松本市松原に遊びに来ました。今回は長くいるので娘が心配していろいろと心に掛けてくれ、講座などにも参加しましたが、友達はできませんでした。たまたま新聞の広告を見てシルバーカフェを訪問、丁度皆さんがいて、明るい雰囲気でしたので、早速次の日から参加させていただきました。1月、2月に入って、毎回楽しませて頂いています。



健康マージャンを一緒に楽しみましょう!

3 / 3 火 3 / 24 火

3 / 10 火 3 / 31 火

毎週火曜日 13:00~15:00
(3/17 第3火曜を除く)



賭けない!
飲まない!
吸わない!

頭脳ゲームとしての麻雀は脳の活性化で、ストレス発散と認知症予防に効果があります。老若男女どなたでも、又お一人でもお気軽にお越し下さい。

ご希望の方は
ご予約ください TEL.0263-87-7816

カフェに遊びにきませんか?



沢村店オーナー
貞松

仲間とおしゃべりしたり、イベント・お悩み相談など、毎日が楽しくなりますよ!

お掃除・洗濯・家事支援

…などなど、生活でお悩みのことがありましたら何でも **ご相談ください**

3/19 木 れいさんの元気塾

13:00~15:00



今月のテーマは
「おいしく楽しく食べる」
です!

「高齢者の暮らし方」遊びや歌、ゲームをしながら元気な暮らし方を学べます。毎月人気のイベントです。

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 300円+100円(暖房費)
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!

土・日のレンタルスペースとして
カフェを貸し出します(半日2,000円)

お気軽にご相談ください。(0263-87-7816)

ご利用用途
ミーティング
お誕生日会
カラオケ大会
などなど

このチラシ持参で、初めての方は
カフェ利用料が無料になります!

初回無料券

3 / 5 木 歌声カフェ

3 / 26 木

4 / 2 木

13:00~15:00



初めての方もすぐに仲間に入って、お茶を飲みながら懐かしい歌を歌ったり、おしゃべりしたり、楽しいひとときをお過ごしいただけます。

沢村店3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+暖房費100円が必要です。

■3/7(土)は定休日ですが通常営業します。

日	曜日	午前(10:00~12:00)	担当	午後(13:00~15:00)	担当	
3月						
1	日					
2	月	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)		
3	火	パソコン教室	五味淵さん orカフェスタッフ	健康麻雀(要予約) 利用料別途		
4	水	エンディングノートの書き方勉強会	カフェスタッフ	足のマッサージ・足と靴の相談室 500円	満足館さん	
5	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ	
6	金	通常営業		通常営業(17:00まで)		
7	土	通常営業		通常営業(17:00まで)		
8	日					
9	月	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)		
10	火	パソコン教室	五味淵さん orカフェスタッフ	健康麻雀(要予約) 利用料別途		
11	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	
12	木	簡単な英会話	北原先生	通常営業(17:00まで)		
13	金	手芸の日 楽しい会食会 カレーライス(300円)				太田さん
14	土					
15	日					
16	月	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)		
17	火	パソコン教室	五味淵さん orカフェスタッフ	13:30~絵本の読み聞かせと歌声	グリーンベルさん	
18	水	通常営業		通常営業(17:00まで)		
19	木	通常営業		れいさんの元気塾「おいしく楽しく食べる」	細野さん(看護師)	
20	金	通常営業		通常営業(17:00まで)		
21	土	楽しい会食会 カレーライス(300円)				
22	日					
23	月	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)		
24	火	パソコン教室	五味淵さん orカフェスタッフ	健康麻雀(要予約) 利用料別途		
25	水	通常営業		通常営業(17:00まで)		
26	木	簡単な英会話	北原先生	歌声カフェ	カフェスタッフ	
27	金	手芸の日 楽しい会食会 カレーライス(300円)				太田さん
28	土					
29	日					
30	月	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)		
31	火	パソコン教室	五味淵さん orカフェスタッフ	健康麻雀(要予約) 利用料別途		

4月					
1	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)	
2	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ
3	金	通常営業		通常営業(17:00まで)	
楽しい会食会 カレーライス(300円)					

※3月末まで、利用料は400円(300円+100円(暖房費))となります。ご了承ください。

◎健康麻雀、今月は第1、第2、第4、第5火曜日の午後に計画いたしました。**必ずご予約をお願いいたします。**
「通常営業」となっている時間も麻雀のご利用可能です。ご相談ください。パソコンでも楽しんでいただけます。
なお、カフェでの麻雀は、ゲームを楽しむのみとし、金銭、物品等を賭けることは固くお断りいたします。