

ロコモ予防 トレーニング講座

健康講座

テーマは「ラジオ体操！」

さて、ラジオ体操っていったい体にどんな効果があるのでしょうか？
動きやすい格好とスニーカーでお越し下さい。

いつまでも、健康で元気に!!

歩き方で
健康になります

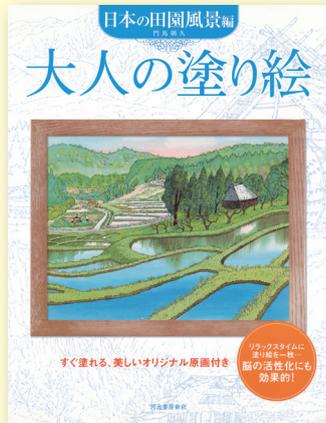
7/8 水

10:00~12:00



第1回 6月10日は「一番衰えやすい下肢筋力のアップと転倒予防にも繋がる歩き方のレクチャー」でした。

大人のぬり絵



講師
紹介



絵画展を開催する画伯・高橋まさみさん（シルバーカフェ広丘店オーナー）がぬり絵を使って絵を教えます。

7/18 土

10:00~12:00

クレヨンまたは色えんぴつをお持ち下さい。



シルバーカフェ応援企業のご紹介

シニア世代のお悩みを地元の応援企業が解決!!

どんな小さなことでもシルバーカフェにご相談ください。



シルバーカフェ応援企業

- ・介護福祉
- ・健康/医療
- ・相続/遺言書
- ・年金/税金
- ・葬儀/葬式
- ・墓石/仏壇
- ・老後資金/保険
- ・リフォーム/住居
- ・美容/理容
- ・生活支援
- ・その他

シニア世代のお悩み

	企業名	事業内容
1	株式会社 成進社印刷	個人史制作・遺影制作
2	株式会社 サングリーン	介護事業・デイサービス
3	松本信用金庫	資産運用・年金相談
4	中日本司法書士事務所	遺産相続相談
5	株式会社 SANC	エリシオン開智運営 居宅介護支援・居宅サービス
6	有限会社 満足館	健康靴・シューフィッター
7	株式会社 廻淵	高齢者向けリフォーム
8	茨木税務会計事務所	遺産相続相談
9	Good リフォーム	高齢者向けリフォーム
10	モンキーポッド	健康相談・カイロプラクティック
11	有限会社 細田農産	お米・農野菜の製造販売
12	株式会社つむぐ	お水販売・健康グッズ販売
13	美月	お掃除・遺品整理
14	株式会社 エクセレントホーム	高齢者向けリフォーム
15	HARIO 株式会社	健康管理士・健康相談
16	キーコーヒー 株式会社 松本営業所	コーヒー販売

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
営業時間 10~16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

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

沢村店7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。
 ・どのイベントも、別途カフェ利用料300円が必要です。

■7/4(土)・18(土)・8/8(土)は定休日ですが通常営業します。

■8/1(土)～8/4(火)は夏休みのためカフェは休業です。

日	曜日	午前(10:00～12:00)	担当	午後(13:00～15:00)	担当
7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(16:00まで)	
2	木	通常営業		通常営業(16:00まで)	
3	金	通常営業		通常営業(16:00まで)	
 楽しい会食会 カレーライス(300円)					
4	土	通常営業		皆で歌おう フォーク&ポピュラー	J.J.カルテット
5	日				
6	月	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
7	火	パソコン教室	五味洲さん orカフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
8	水	ロコモ予防トレーニング講座(ラジオ体操)	塩原さん	通常営業(16:00まで)	
9	木	※簡単な英会話	北原先生	歌声カフェ	カフェスタッフ
手芸の日					
10	金				地域ボランティア
 楽しい会食会 カレーライス(300円)					
11	土				
12	日				
13	月	通常営業		通常営業(16:00まで)	
14	火	パソコン教室	五味洲さん orカフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
15	水	通常営業		通常営業(16:00まで)	
16	木	通常営業		13:30～れいさんの元気塾 (賢い患者になりましょう)	細野さん (看護師)
17	金	通常営業		通常営業(16:00まで)	
 楽しい会食会 カレーライス(300円)					
18	土	  大人のめり絵 (クレヨンまたは色えんぴつをお持ち下さい)	広丘店オーナー 高橋さん	足のマッサージ・足と靴の相談室 500円	満足館さん
19	日				
20	月				
21	火	出張施術 肩や腰の痛み ソフト整体でスッキリ! 無料!	モンキーポッドさん	13:30～絵本の読み聞かせと歌声	グリーンベルさん
22	水	※簡単な英会話	北原先生	通常営業(16:00まで)	
23	木	通常営業		通常営業(16:00まで)	
手芸の日					
24	金				地域ボランティア
 楽しい会食会 カレーライス(300円)					
25	土				
26	日				
27	月	通常営業		通常営業(16:00まで)	
28	火	パソコン教室	五味洲さん orカフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
29	水	通常営業		通常営業(16:00まで)	
30	木	通常営業		通常営業(16:00まで)	
31	金	10:30～ ストレスケア・カウンセラーによる 「てづちゃんのリラックス貯金」	手塚さん	通常営業(16:00まで)	
 楽しい会食会 カレーライス(300円)					

8月					
1	土	カフェの夏休み			
2	日				
3	月				
4	火				
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(16:00まで)	
6	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ
手芸の日					
7	金				地域ボランティア
 楽しい会食会 カレーライス(300円)					
8	土	通常営業		皆で歌おう フォーク&ポピュラー	J.J.カルテット

 ...新しいイベント

 ...祝日(休業)

 ランチ

 ... 楽しい会食会
(金曜日)

 ... 溪流魚の塩焼き
(月曜日/釣れた場合)

※英会話は7月9日(木)と7月22日(水)になります。曜日が違いますので、ご注意ください。

◎健康麻雀、今月は第1、第2、第4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。

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。