

9/14日

10:00~12:00

看護師足立さんが教える

季節の変わり目の体調管理



これからの時期は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期ですね。油断は禁物。看護師の足立さんが体調管理方法をお話していただきます。



9/15火

13:30~15:30

グリーンベルさん

絵本の読み聞かせ



砂原さんによる手話ダンス、とっても素敵です。「故郷」は私達も手話で歌えるようになってきましたよ。



9/3木・17木

10:00~12:00

簡単な英会話

英語が好きな方、英語でお話してみませんか？

聴くだけでも勉強になります。



9/26土

10:00~12:00

大人の塗り絵



講師：高橋まさみさん (シルバーカフェ広丘店オーナー)

下絵に色鉛筆やクレヨンで色を塗っていくのに、皆さん夢中になっています。同じ下絵に塗っても、みんな違う絵になるのが面白い！とっても楽しいですよ。

クレヨンまたは色鉛筆をお持ち下さい。



オリジナル冊子「大人の塗り絵」(1冊1,000円(税別))のご購入が必要です。カフェでご購入いただけます。



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
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

クーラーのきいたカフェで、皆様ゆっくり時間を過ごしています。ぜひ遊びに来てください。

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9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。

9/5(土)・26(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
9月					
1	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
2	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)	
3	木	簡単な英会話	北原先生	歌声カフェ	カフェスタッフ
4	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			
5	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
6	日				
7	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
8	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
9	水	10:30~ てぶちゃんのリラックス貯金	手塚さん	通常営業(16:00まで)	
10	木	通常営業		通常営業(16:00まで)	
11	金	通常営業		通常営業(16:00まで)	
12	土	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			
13	日				
14	月	看護師が教える「季節の変わり目の体調管理」	足立さん(看護師)	通常営業(16:00まで)	
15	火	パソコン教室	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
16	水	通常営業		通常営業(16:00まで)	
17	木	簡単な英会話	北原先生	NEW 13:30~世界遺産のお話「富岡製糸場・軍艦島」	臼井さん
18	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			
19	土				
20	日				
21	月				
22	火				
23	水				
24	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ
25	金	通常営業		通常営業(16:00まで)	
26	土	楽しい会食会 カレーライス(300円)			
27	日				
28	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
29	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
30	水	通常営業		通常営業(16:00まで)	

10月					
1	木	通常営業		通常営業(16:00まで)	
2	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			
3	土				
4	日				
5	月	通常営業		通常営業(16:00まで)	
6	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
7	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)	

NEW ...新しいイベント

 ...祝日(休業)

 ...ランチ

 ...楽しい会食会 (金曜日)

 ... 渓流魚の塩焼き (月曜日/釣れた場合)



◎健康麻雀、今月の第1・第2・第5火曜日と来月の第1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。

渓流魚は
カフェ代表・北原が
釣ってきます!