



食事処 まんま家  
午後はシニア世代に開放します。

新規開設

# シルバーカフェ諏訪

シニア世代の交流の場 / コミュニティカフェ

シルバーカフェ  
どんなところ？

認知症予防には「適度な運動」、「おしゃべり」や「趣味を楽しむ」ことが大事だと言われています。  
シルバーカフェはおしゃべりを楽しんだり、趣味を探したり、お友だちを作るシニア向けコミュニティカフェ。  
また「よろずや相談所」として、どなたでも介護や年金、相続、健康などシニア世代のお悩みをご相談頂けます。

定期イベントのご案内

毎週金曜日  
14:00~16:00

## 大人のぬり絵

クレヨンまたは色えんぴつを  
お持ち下さい。



○シルバーカフェ沢村店の様子



同世代で楽しくおしゃべり



楽しく皆で歌声カフェ



英会話のお勉強

○ご利用者の声

以前より、こんな場所があればいいなと思っていました。  
今日は皆さんと楽しく体操が出来た事がとてもうれしかったです。これからもずっとつづけてほしいと思います。これからも宜しくお願いします。

シルバーカフェなので年老了方を想像してきましたら若い人たちがびっくりしました。はじめて参加させていただきました。本気になって身体を動かす事が出来、有難かったです。少人数で温かく和やかな雰囲気でも仲間になって下さい。

楽しくおしゃべり！  
ご来店お待ちしております。



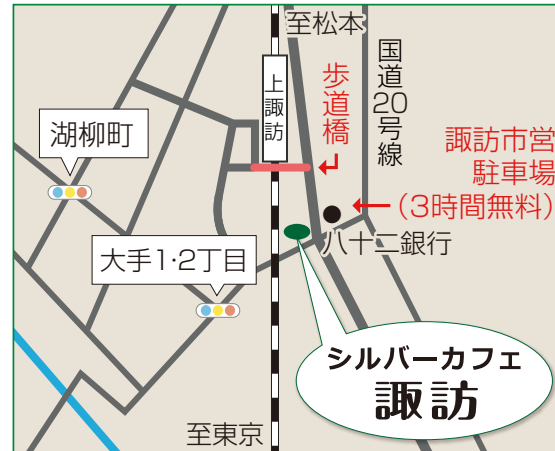
シルバーカフェオリジナル  
大切な人にありがとうを伝えたい  
ハッピーエンディングノート  
2冊セット / 2,100円 店舗内で販売中



のぼり旗が目印です



約20人がご利用頂けます



初回無料券 どなたでもご利用頂けます

コーヒー何杯飲んでも  
ご利用料 **300円**

〒392-0004 長野県諏訪市諏訪 1-2-11 (並木通り入り口)  
食事処 まんま家 / TEL 0266-75-2839

営業時間:平日10:00~21:00(ランチあり) カフェタイム:14:00~17:30