

## シルバーカフェ安曇野

常設サロンが安曇野市三郷に4月1日オープンしました。  
一般住宅のリビング・ダイニングで楽しくお茶を飲みながら  
交流したり、運動をしています。

どこにお住まいの方でも利用できますので気軽にお問い合わせ  
合わせ下さい。



シルバーカフェ安曇野

TEL0263-77-7007 (清水)

安曇野市三郷明盛4593-1

(場所のわからない方はTELでお問い合わせください)

営業時間10:00~16:00

利 用 料 : 300円(お飲み物何杯でも)

ランチ・手打蕎麦 : 200円(オープン記念特別価格)

ご予約いただければ手打蕎麦のみのご利用もできます  
(500円)

## 5月のイベントスケジュール

日	曜日	午前 (10:30~11:30)	担 当	(12:00~13:00) ランチ・手打蕎麦	午後 (13:00~15:00)	担 当
1	月	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
2	火	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン (要予約)	河原さん
3	水					
4	木	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
5	金	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
6	土	パソコン教室 (要予約)	貞松さん	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
7	日					
8	月	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
9	火	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
10	水					
11	木	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	絵手紙講座	藤澤さん
12	金	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
13	土	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者	要予約	皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND
14	日					
15	月	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	手芸の日(要予約) (手ぬぐい帽子)	西山さん
16	火	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン (要予約)	河原さん
17	水					
18	木	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
19	金	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
20	土	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者	要予約	オカリナと楽しもう	AZUMI
21	日					
22	月	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
23	火	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
24	水					
25	木	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	お琴演奏と抹茶会 和菓子付き(要予約)	河上さん 松井さん
26	金	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
27	土	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	大人の塗り絵 カフェオリジナル「大人の塗り絵」差し上げます	
28	日					
29	月	ヨガ風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
30	火	エアロビクス風体操	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ	健康運動 実践指導者
31	水					