

シルバーカフェ安曇野

介護・年金・相続・健康のよろず相談カフェ

Silver Cafe
シルバーカフェ

お飲み物、何杯飲んでも

ご利用料1日  **300円**

【住所】〒399-8101 安曇野市三郷明盛 4593-1

【TEL】(0263) **77-7007**

【営業時間】10:00～16:00 【定休日】水曜・日曜



利用者様には簡単なランチを
オープン記念特別価格として
+200円でご提供いたします。
(※ご予約が必要)

**新聞で紹介
されました**

(タウン情報)

気軽に立ち寄って

三郷の清水さん「シルバーカフェ安曇野」開始

安曇野市三郷の清水百合さんは4月1日、自宅の一部を使い、高齢者向けのコミュニティスペース「シルバーカフェ安曇野」を始める。気軽に立ち寄り、お茶を飲んだり、体操したりできる施設で、県の地域元気づくり支援金を利用して開設。常設のこのカフェは市内では初めてで、「介護予防につながるいい期待する。」(八代けい子)



シルバーカフェののぼり旗と清水さん

007

ヨガやストレッチ、エアロビクスなどの軽い健康体操午前10時半、午後1時半から実施する。お茶だけ飲んで、ゆっくり話をするだけでもOK。希望者、年費費ススポーツ保険加入費1200円。利用は1回300円。昼食は別に200円必要。清水さんは以前介護予防に関する仕事をしていた。市が開く介護教室などは、短期間で終わってしまうこともあり、細く長く続ける必要があるのでは、といった思いから開設。松本市のシルバーカフェ沢村からノウハウ

**お茶するだけナも
大歓迎!**

場所は美春屋酒店様の角を南に
曲がった先です(電柱看板あり)



**お気軽に
お越しください♡**

イベントも盛りだくさん!



**健康体操・脳トレ
ストレッチ**



手芸教室



誕生会



**フラワー
アレンジメント**

**皆で歌おう!
オカリナと楽しもう♪**



**パソコン
教室**

マージャン教室



塗り絵教室

イベント情報は
裏面をご覧ください!

アクセス地図



シルバーカフェ安曇野

当カフェはこの度、平成29年度 長野県地域発 元気づくり支援金事業に選定されました。「人生二毛作社会の推進」を重点テーマに据え、地域の皆様が生きがいを持って元気に過ごしていただけることを願い、いろんなイベントを企画しています。

すでにご利用の皆様には「お茶が飲め、楽しい時間も過ごせてありがたい」とご好評をいただいております。一般住宅のリビング・ダイニングですのどうぞお気軽にお出かけ下さい。



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)

6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	木	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
2	金	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
3	土	初心者スマホ・パソコン教室 (要予約)	貞松さん	要予約	貸し切り	
4	日					
5	月	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	童謡唱歌 (要予約)	松原さん
6	火	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	初心者マージャン教室 (要予約)	河原さん
7	水					
8	木	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
9	金	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	手芸 手ぬぐい帽子 (要予約)	カフェスタッフ
10	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! (要予約) フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND
11	日					
12	月	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
13	火	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	フラワーアレンジメント (要予約)	藤本さん
14	水					
15	木	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
16	金	誕生会 11:30～ (要予約) (6月生まれの方と一緒にご利用の方は昼食無料サービス) ㊄ 皆でお祝いしましょう ㊄ 午後はレクレーションを行います				
17	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 (要予約)	AZUMI
18	日					
19	月	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
20	火	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	初心者マージャン教室 (要予約)	河原さん
21	水					
22	木	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	手芸 ピエロのブローチ (要予約)	藤本さん
23	金	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
24	土	研修のため臨時休業				
25	日					
26	月	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	大人の塗り絵教室 (要予約) カフェオリジナル教本差し上げます	酒井さん
27	火	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
28	水					
29	木	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
30	金	ストレッチ (希望者にはエアロビ風体操)	健康運動 実践指導者	要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者

ランチ・お蕎麦、各イベントは**ご予約**をお願いいたします。
(ストレッチ、健康体操・脳トレ・レクは予約不要)

麻雀教室の注意

カフェでのマージャンは、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。

ご予約・お問い合わせ

☎0263-77-7007 【営業時間】10:00～16:00