

シルバーカフェ安曇野



【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

★7・8月のご利用時には別途冷房費(100円)をお願いしています。ご協力をお願いします。

お飲み物、何杯飲んでも
ご利用料1日 **300円**★

平日午前
10:30~
11:30※

ストレッチ体操

健康運動実践指導者と
一緒に体を動かしませんか?

介護予防の
ために!

- タオルをご持参のうえ、お越してください。
- 飲み物はカフェで用意します。
- ご希望の方はエアロビ風体操も行えます。



※7月14日、22日は他のイベントのためお休みです。(水曜、日曜定休)

予約不要 お気軽にお越しください!



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
必要です)

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)



お茶するだけでも
大歓迎!



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



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



塗り絵教室
絵手紙教室



マージャン教室

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くことを願い、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・ダイニングですので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)

冷房費(7・8月) : 100円

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)

7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	土	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	オカリナと楽しもう	AZUMI	
2	日						
3	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	童謡唱歌を歌おう(ピアノ伴奏)	松原さん	
4	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	研修会のため臨時休業		
5	水						
6	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	
7	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	初心者マージャン教室 (要予約)	河原さん	
8	土	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	皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND	
9	日						
10	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	
11	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)	酒井さん	
12	水						
13	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(要予約) タオル一本でできるマスコット	小林さん	
14	金	誕生会 11:30~(7月生まれの方と、一緒にご利用の方は昼食無料サービス) 皆でお祝いしましょう (要予約) 午後はレクリエーションを行います					
15	土	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	日						
17	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	
18	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	
19	水						
20	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	看護師による健康相談 (要予約)	降幡さん	
21	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	
22	土	初心者スマホ・パソコンQ&A (要予約)	貞松さん	貸し切り			
23	日						
24	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	絵手紙教室(要予約)	藤澤さん	
25	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	
26	水						
27	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	大人の塗り絵(要予約) カフェオリジナル大人の塗り絵冊子プレゼント		
28	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	
29	土	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(要予約) タオル一本でできるマスコット		
30	日						
31	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	

ランチ・お蕎麦、各イベントは「要予約」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