

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

★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。

初心者マージャン教室

頭と指先を使う
マージャンは
脳トレにぴったり!

8/1(火)、8/22(火)
時間/13:00～15:00



初めての方もルールを確認しながら進めますので、おしゃべりを楽しみながら一緒にしましょう。
新しい趣味で友達の輪も広がります!

要予約 ... TEL **0263-77-7007** (清水)

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



マージャン教室



塗り絵教室



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)

お茶するだけでも
大歓迎!



お気軽に
お越しください♥

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)



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・ダイニングですどうぞお気軽にお出かけ下さい。

シルバーカフェ安曇野

TEL 0263-77-7007(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(当日カフェ利用者)

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)

8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	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
2	水					
3	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	おやつ作り(七夕饅頭)	小林さん
4	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(要予約) フラワーティッシュボックス	猿橋さん
5	土	初心者スマホ・パソコン Q&A(要予約)	貞松さん	要予約	貸し切り	
6	日			要予約		
7	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
8	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
9	水					
10	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
11	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
12	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
13	日					
14	月	臨時休業		要予約	健康体操・脳トレ・レク	健康運動 実践指導者
15	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
16	水					
17	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
18	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	誕生会 12:00～(8月生まれの方、そのお友達は昼食無料) (要予約) 午後はレクレーションを行います		
19	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
20	日			要予約		
21	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(要予約) (カフェオリジナル冊子プレゼント)	酒井さん
22	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
23	水					
24	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
25	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
26	土	臨時休業		要予約	臨時休業	
27	日			要予約		
28	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
29	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	手芸(要予約) フラワーティッシュボックス	
30	水					
31	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	小林さん

当カフェの会員様が100名を超えました。多くの皆様にご利用いただき感謝申し上げます。
ポイント制で10回ご利用いただくと、1回無料で楽しんでいただくことができます。

ご予約・お問い合わせ

☎0263-77-7007【営業時間】10:00～16:00

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。