

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**

お飲み物、何杯飲んでも
ご利用料1日 **300円**

【営業時間】10:00~16:00 【定休日】水曜・日曜

オカリナと楽しもう

10/21 (土)
時間/13:00~15:00

やさしい音色のオカリナは 芸術の秋にオススメ♪

脳の活性化とリラックス効果も期待できます！
おしゃべりを楽しみながらご一緒しましょう。
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)



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!

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



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、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運営しております。「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)

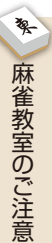
ランチ・手打蕎麦 : 200円(カフェ利用者)

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)

10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	日			要予約		
2	月	ストレッチ	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
3	火	ストレッチ	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
4	水					
5	木	ストレッチ	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
6	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
7	土	ストレッチ	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
8	日			要予約		
9	月	ストレッチ	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
10	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	誕生会 12:00~(10月生まれの方は昼食無料) (要予約) 昼食後はレクリエーションを行います		
11	水					
12	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	おやつ作り(要予約) (だんご)	調理愛好者
13	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
14	土	ストレッチ	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
15	日			要予約		
16	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	手芸(要予約)50円 (手作りアクセサリー)	手芸愛好者
17	火	ストレッチ	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
18	水					
19	木	ストレッチ	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	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
21	土	ストレッチ	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
22	日			要予約		
23	月	ストレッチ	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
24	火	ストレッチ	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	水					
26	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	看護師による健康教室 (要予約)	小林さん
27	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
28	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	
29	日			要予約		
30	月	ストレッチ	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
31	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	手芸(要予約)50円 (手作りアクセサリー)	

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。

シニアストレッチ(要予約)…毎週月・金 夜7:30~8:30 (1回300円)
日中は忙しいけれど運動不足解消をしたい方のために夜の部を開きます。

ご予約・お問い合わせ

☎0263-77-7007 【営業時間】10:00~16:00