

# 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

★12～3月のご利用時には別途暖房費(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**

## クリスマス会

**12/23(土)**  
時間 / 12:00～

冬の大イベントを楽しもう!  
クリスマスケーキもご用意♥

**要予約** 弁当・ケーキ代…600円  
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
- マーじゃん教室
- 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!**

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♥



イベント情報は  
裏面をご覧ください!



## 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「お茶が飲み、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  
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)  
暖房費(12月~3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)

# 12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	金	貸し切り			初心者健康マージャン・健康体操	
2	土	初心者スマホ・パソコンQ&A(要予約)	貞松さん	要予約	研修会のため臨時休業	
3	日			要予約		
4	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	松原さん
5	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
6	水					
7	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	行政書士による相続手続き 家族信託の話(要予約)	依田さん
8	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	
9	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
10	日			要予約		
11	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	絵手紙(要予約)	藤澤さん
12	火	ストレッチ	健康運動実践指導者	誕生会 12:00~(12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		
13	水					
14	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	おやつ作り(どら焼き) (要予約)	調理愛好者
15	金	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	社交ダンスのステップを 覚えよう(要予約)	西保木さん
16	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
17	日			要予約		
18	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	手芸(要予約)(500円) (クラフトバンドのかご)	木村さん
19	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
20	水					
21	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	小林さん
22	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	
23	土	ク リ ス マ ス 会(要予約)(弁当・ケーキ代600円)12時~15時				
24	日			要予約		
25	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	大人の塗り絵	
26	火	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	
27	水					
28	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	レクリエーション	
29	金	年 末 休 業				
30	土	年 末 休 業				
31	日	年 末 休 業				

ランチ・手打蕎麦、各イベントはご予約をお願いいたします。  
(ストレッチ、初心者健康マージャン、健康体操は予約不要)

麻雀教室のご注意

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…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。(要予約)

ご予約・お問い合わせ

☎0263-77-7007【営業時間】10:00~16:00