地域支え合いセンター／よろずや相談所

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

シルバーカフェ安曇野

介護・年金・相続・健康のよろずや相談カフェ
Silver Cafe
シルバーカフェ

【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

お飲み物、何杯飲んでも
ご利用料1日 300円

★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。

手芸教室

2/19(月)
時間／13:00〜

お雛様をつくろう♥

桃の節句はぜひ手づくり雛で!
(材料費:200円が必要です)

要予約 TEL0263-77-7007(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
- 社交ダンス
- 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!

当日利用者様には手打ち蕎麦を
+400円でご提供いたします。
(通常500円)
(※ご予約が必要です)

お茶するだけも
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)

アクセス地図

シルバーカフェホームページ ☞ http://www.silvercafe.jpn.com/

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。

Silver Cafe シルバーカフェ

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）
暖房費（12月～3月）　：100円
手打蕎麦（要予約）　：400円（当日カフェ利用者）
（手打蕎麦のみ利用　：500円）

2月のイベントスケジュール

日	曜日	午前（10：30～11：30）	担　当	（11：00～14：00）手打蕎麦	午後（13:00～15:00）	担　当
1	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	誕生会 12：30～（2月生まれの方は昼食無料）昼食後はレクレーションを行います	
2	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	
3	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	脳トレ・レクリエーション	
4	日					
5	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
6	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	河原さん
7	水					
8	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	おやつ作り（ソバクレープ）100円	調理愛好者
9	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	
10	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
11	日					
12	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	大人の塗り絵	
13	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	
14	水					
15	木	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	
16	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	西保木さん
17	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	AZUMI
18	日					
19	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	手芸（お雛様）200円	石田さん
20	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	河原さん
21	水					
22	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
23	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	
24	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	初心者スマホ・パソコンQ&A	貞松さん
25	日			要予約		
26	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	要予約	絵手紙	藤澤さん
27	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	
28	水					

【各イベント、手打ち蕎麦はご予約をお願いいたします】

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。

ご予約・お問い合わせ　☎0263-77-7007【営業時間】10:00～16:00