

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・11～3月は冷暖房費(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**

一周年 記念祭

4/7 (土)
時間 / 12:00～



おかげさまで1周年、
日頃の感謝の気持ちを込めて。

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



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



塗り絵教室



マージャン教室



当日利用者様には手打ち蕎麦を
+500円でご提供いたします。
(※1日限定10食まで)
(※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!

アクセス地図





シルバーカフェ安曇野

シルバー世代の情報支援スペース「行きたい時にいつでも行ける常設サロン」として平成29年4月にオープンをして丁度一年が経ちました。お陰様で地域の多くの皆様にご利用いただき、会員は200名を超えることができました。いろんなイベントに繰り返し参加して下さる方々は、表情が生き生きして明るくなり、新たなお友達もできて人間関係も広がっています。

今後も皆様の心と体の健康維持の一助になれるスペースとして企画運営してまいりますので、是非お出かけ下さい。

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)
 冷暖房費 : 100円(7・8・11~3月)
 手打蕎麦(要予約) : 500円(1日限定10食まで)
 定休日 : 水・日

4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	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	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	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	臨時休業	
6	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	臨時休業	社交ダンスの ステップを覚えよう	西保木さん
7	土	一周年記念祭(12:00~15:00) 昼食はカレーライスをサービスいたします			個人発表会	カフェ利用者
8	日			要予約		
9	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	大人の塗り絵	
10	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	
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 (さくら餅)100円	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	臨時休業	誕生会 12:30~(4月生まれの方は昼食無料) 昼食後はレクリエーションを行います	
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	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	絵手紙(墨)	
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		オカリナを吹こう	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	手芸(押し花絵)300円	綱島さん
24	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	手話歌	須坂さん
25	水					
26	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	臨時休業	看護師による健康教室	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	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	レクリエーション・脳トレ	

「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