

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**

**シルバーカフェ生き生き
うたごえカフェ** in 安曇野

～皆で歌おう! ナツメロ～

5/27 日 **三郷公民館 講堂**
時間 / 14:00～

生き生きうたごえカフェin安曇野のご招待券を
差し上げます。当カフェにお問い合わせの上、
お受け取りにお出かけください。

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
- マーじゃん教室
- 塗り絵教室



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!



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!





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一年が経ち、4月に一周年記念祭を開催いたしました。大変多くの方々にご参加いただき、盛大にお祝いすることができましたことを感謝申し上げます。

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いろんなイベントを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

5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 | 火 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 臨時休業 | 初心者マージャン教室 | 河原さん |
| 2 | 水 | | | | | |
| 3 | 木 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 要予約 | 誕生会 12:30~(5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 | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 土 | 臨時休業 | | 要予約 | 臨時休業 | |
| 6 | 日 | | | 要予約 | | |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 | |
| 9 | 水 | | | | | |
| 10 | 木 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 臨時休業 | おやつ作り (みそパン) 100円 | 調理愛好者 |
| 11 | 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 | |
| 12 | 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 |
| 13 | 日 | | | 要予約 | | |
| 14 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 要予約 | 手芸 (クラフトバンド) 700円 | 木村さん |
| 15 | 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 |
| 16 | 水 | | | | | |
| 17 | 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 | |
| 18 | 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 |
| 19 | 土 | オカリナを吹こう | AZUMI | 要予約 | 臨時休業 | |
| 20 | 日 | | | 要予約 | | |
| 21 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 要予約 | 手話歌 | 須坂さん |
| 22 | 火 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 臨時休業 | 初心者健康マージャン・健康体操 | |
| 23 | 水 | | | | | |
| 24 | 木 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 要予約 | 絵手紙(墨)を書こう | 原田さん |
| 25 | 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 | |
| 26 | 土 | 初心者スマホ・パソコンQ&A | 貞松さん | 要予約 | 貸し切り | |
| 27 | 日 | 生き生きうたごえカフェin安曇野 入場無料(三郷公民館講堂於 14:00~16:00) | | | | |
| 28 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 臨時休業 | 大人の塗り絵 | |
| 29 | 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 | |
| 30 | 水 | | | | | |
| 31 | 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 |

「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