

シルバーカフェ安曇野

介護・年金・相続・健康のよろず相談カフェ



Silver Cafe
シルバーカフェ

お飲み物、何杯飲んでも

ご利用料 1日 ☕ **300円**

【住所】〒399-8101 安曇野市三郷明盛 4593-1

【TEL】(0263) **77-7007**

【ご利用時間】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。ご協力ください。

健康運動実践者による ストレッチ体操

午前10:30～
(日・祝は定休)



「健康運動実践者」とは…

健康づくりのための運動を
安全かつ効果的に指導するための資格です。

資格所有者 清水



in 松本 うたごえカフェ

～皆で歌おう! ナツメロ～

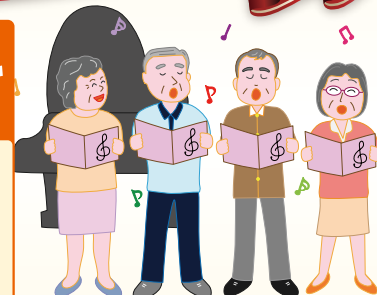
入場無料

どなたでも参加できます



webから
事前申込
できます

▲スマホでQRコードにアクセスください



童謡・唱歌・叙情歌・昭和歌謡・フォークソングなど
なつかしい歌を皆で合唱しましょう。

日時 **12月2日(日) 午後1時より**
場所 **松本市勤労者福祉センター**



■手打ち蕎麦 … 500円

※一日限定10食

(休業日は不定期ですので
必ず**ご予約**をお願いします)
電話: 0263-77-7007

お茶するだけナも
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♡

アクセス地図



今月の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30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。

安曇野市の「介護予防、健康づくり、(いきいきと暮らせるまちづくり)」を重点テーマにすえ、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。

すでに会員は200名を超え、多くの皆様に楽しんでいただいております。是非元気を得にお出かけ下さい。



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)

ご利用時間 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

11月のイベントスケジュール

日	曜日	午前 (10:30~12:00)	担当	午後 (13:00~15:00)	担当
1	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	
2	金	ストレッチ	健康運動実践指導者	美容講座 (お肌について)	木村さん
3	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	
4	日				
5	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	童謡唱歌を歌おう	童謡愛好者
6	火	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者マージャン教室	麻雀愛好者
7	水				
8	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	おやつ作り (スイートポテト) 100円	調理愛好者
9	金	臨時休業			
10	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	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	手芸 (クリスマス飾り700円)	伊豆さん
13	火	ストレッチ	健康運動実践指導者	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	絵手紙を描こう	原田さん
16	金	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	
17	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	オカリナを吹こう	AZUMI
18	日				
19	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	手話歌	須坂さん
20	火	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者マージャン教室	麻雀愛好者
21	水				
22	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	
23	金	シルバーカフェ支援バザー (12:00~15:00) 豚汁・おにぎりサービス			
24	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者スマホ・パソコンQ&A	貞松さん
25	日				
26	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	大人の塗り絵	
27	火	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	
28	水				
29	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	看護師による健康教室	小林さん
30	金	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	

「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 【ご利用時間】10:00~16:00