

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**

お飲み物、何杯飲んでも
ご利用料1日 **300円**

【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。

気軽に 終活

4/23(火)
時間 / 13:00～

終活



要予約 TEL0263-77-7007(清水)



■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♡



イベントも盛りだくさん!

- 健康体操 脳トレ
- 手芸教室
- オカリナを吹こう♪ 手話歌を楽しもう
- おやつ作り
- 皆で歌おう! 童謡唱歌、フォークなど
- 塗り絵教室、絵手紙
- マージャン教室
- 看護師による健康教室
- 美容講座
- スマホ・パソコン Q&A

今月のイベント情報は
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

シルバー世代の方々が「行きたい時にいつでも行ける常設サロン」としてオープンして3回目の春を迎えました。この2年間多くの方々にご利用いただき、昨年度の利用者は述べ2000名を超えることができました。皆さんお帰りになる時にはとても笑顔になって下さって企画する側もとても嬉しく思っております。

今年度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気軽にお出かけ下さい。

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

4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	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	須坂さん
2	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
3	水				
4	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	おやつ作り (桜餅) 100円	料理愛好者
5	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	
6	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容講座	木村さん
7	日				
8	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	大人の塗り絵	坂本さん
9	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	
10	水				
11	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	お茶会	
12	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	
13	土	臨 時 休 業			
14	日				
15	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (押し花ペン) (400円)	綱島さん
16	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
17	水				
18	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室	小林さん
19	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	
20	土	初心者 スマホ・パソコンQ&A	貞松さん	オカリナを吹こう	AZUMI
21	日				
22	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	童謡唱歌を歌おう	松原さん
23	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	気軽に終活 (遺言書を書いてみよう)	依田さん
24	水				
25	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
26	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	
27	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
28	日				
29	月	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	
30	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	

「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