

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。

**シルバーカフェ生き生き
うたごえカフェ** in 安曇野 第2回

～皆で歌おう! ナツメロ～

6/22 土 三郷公民館 講堂
時間 / 13:30～

生き生きうたごえカフェin安曇野の参加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 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
- オカリナを吹こう♪ 手話歌を楽しもう
- おやつ作り
- 塗り絵教室、絵手紙
- 皆で歌おう! 童謡唱歌、フォークなど
- マージャン教室
- 健康教室
- 美容講座
- スマホ・パソコン Q&A
- お茶会



■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

お茶するだけにも
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

↑ ほりがね物産センター様

美春屋酒店様 赤津整形外科クリニック様 三郷中

長尾北 321 三郷文化公園 体育館

美容院 La.Seed 様 シルバーカフェ 安曇野 三郷小

セブンイレブン 安曇野ゆたか店様 上長尾 319

↓ ザ・ビッグ三郷店様

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

当カフェは令和元年度長野県地域発 元気づくり支援金活用事業に選定され、本年度も運営することができることとなりました。

安曇野市の「介護予防、健康づくり」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、いろいろなイベントを企画しています。会員は300名に達し、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 (蕎麦は不定休)

6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	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	美容講座	木村さん
2	日				
3	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	手話歌	須坂さん
4	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	河原さん
5	水				
6	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	おやつ作り(一口ホットドッグ) 100円	料理愛好者
7	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	
8	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
9	日				
10	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
11	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	
12	水				
13	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	お茶会	
14	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	
15	土	貸し切り		オカリナを吹こう	AZUMI
16	日				
17	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	手芸(しあわせ袋) (1000円)	石田さん
18	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	河原さん
19	水				
20	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	健康教室	小林さん
21	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	
22	土	生き生きうたごえカフェin安曇野(13:30~16:30 会場:三郷公民館講堂)			
23	日				
24	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
25	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	
26	水				
27	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
28	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	
29	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	スマホ・パソコンQ&A	貞松さん
30	日				

「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