

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。

生き生き うたごえカフェ

in
松本

～皆で歌おう! ナツメロ～

入場無料

どなたでも参加できます

ご希望の方に入場整理券を
差し上げています。

☎0263-77-7007

または

✉mail@silvercafe.jpn.com



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 **10月14日(祝) 午後1:30～**

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!



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)



イベントも盛りだくさん!



健康体操



手芸教室



おやつ作り

オカリナを吹こう♪
手話歌を楽しもう

皆で歌おう!
童謡唱歌、フォークなど

塗り絵教室、
絵手紙



健康教室

マージャン
教室

スマホ・パソコン
Q&A

美容講座

気軽に終活

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

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)

10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	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
2	水				
3	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	おやつ作り (ナポリタン) 100円	料理愛好者
4	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	
5	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容講座	木村(み)さん
6	日				
7	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	須坂さん
8	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	
9	水				
10	木	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	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	
12	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
13	日				
14	月	生き生きうたごえカフェin松本 (於:松本市勤労者福祉センター 13:30~)			
15	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
16	水				
17	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室	小林さん
18	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	
19	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	オカリナを吹こう	AZUMI
20	日				
21	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (来年の干支の飾り物 3000円)	長岡さん
22	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	
23	水				
24	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
25	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	
26	土	貸し切り		スマホ・パソコンQ&A	貞松さん
27	日				
28	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
29	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	
30	水				
31	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	気軽に終活(エンディングノート)	行政書士 (依田さん)

「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