

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。

手芸教室

1/20 (月)
時間 / 13:00～



誰でも手軽に楽しく作れる!
クラフトバンドを作しましょう
(材料代…1,000円)

要予約 TEL 0263-77-7007 (清水)

イベントも盛りだくさん!

- 健康体操
- お箏演奏
- 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
- マージャン教室
- 健康教室
- 美容講座
- スマホ・パソコン
Q&A



■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♡

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

明けましておめでとうございます。

当カフェは、「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おります。

令和2年も多くの皆様にたくさん楽しんでいただけるように活動してまいります。まだ、体験したことがない方は、一歩踏み出してみてください。お待ちしております。

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)

1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	水	年 始 休 業				
2	木					
3	金					
4	土	新年会(12:00~)		皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND	
5	日					
6	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	須坂さん	
7	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	
8	水					
9	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	大人のぬり絵	坂本さん	
10	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		
11	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容講座	木村(み)さん	
12	日					
13	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	お箏演奏	河上さん	
14	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		
15	水					
16	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	おやつ作り(お汁粉)100円	料理愛好者	
17	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		
18	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	オカリナを吹こう	AZUMI	
19	日					
20	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸(クラフトバンド)1000円	木村(ま)さん	
21	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	
22	水					
23	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室	小林さん	
24	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		
25	土	貸し切り		初心者スマホQ&A	貞松さん	
26	日					
27	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	童謡唱歌を歌おう(歌集代100円)	松原さん	
28	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		
29	水					
30	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	
31	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