

# シルバーカフェ安曇野

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います。

どの地域にお住いの方でもご利用できます。  
気に入ったイベントがあったら是非ご連絡ください。  
楽しい体験、役に立つ体験がたくさんできます。  
仲間を増やして充実した日々を送ってください。



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)

営業時間10:00~16:00

利用料 : 400円(お飲み物何杯でも)  
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)

## 令和2年4月 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				
2	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康体操	
3	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	
4	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容講座	木村さん
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	健康体操	
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	皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J.B. MSKITO BAND
12	日				
13	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	大人のぬり絵	坂本さん
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	健康体操	
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(押し花絵)	綱島さん
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

新型コロナウイルスが収束するまではお茶は出しません。

マスク着用、入室前の手洗いをお願いします。