

# シルバーカフェ安曇野



**利用料** :400円  
**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)

営業時間10:00~16:00

TEL0263-77-7007(清水)  
 安曇野市三郷明盛4593-1

## 令和3年 1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	金	正月休み				
2	土					
3	日					
4	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌		
5	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	
6	水					
7	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	お箏演奏	河上さん	
8	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		
9	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容講座	木村(満)さん	
10	日					
11	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	懐かしい歌を楽しもう		
12	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		
13	水					
14	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	大人のぬり絵 (12:30~)	坂本さん	
15	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		
16	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	
17	日					
18	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (クラフトバンドのマスクケース700円)	木村(昌)さん	
19	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	
20	水					
21	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室 (お肌について)	小林さん	
22	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		
23	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	オカリナを吹こう	AZUMI	
24	日					
25	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	懐かしい歌を楽しもう		
26	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		
27	水					
28	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	絵手紙を描こう	原田さん	
29	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		
30	土	貸し切り		初心者スマホQ&A	貞松さん	
31	日					

人数制限をして運営しております。参加ご希望の方はご予約をお願いします  
 新型コロナウイルス感染者の多い地域の方と接触した方は 2週間ご利用を控えてください。  
 入室前の手洗い、マスクの着用をお願い致します。