

# 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 11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	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	長岡さん
2	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	
3	水				
4	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	臨時休業	
5	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	
6	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容の日	木村 (満さん)
7	日				
8	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	
9	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	
10	水				
11	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	坂本さん
12	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	
13	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
14	日				
15	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (デコパージュ)	伊豆さん
16	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	
17	水				
18	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室	小林さん
19	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	
20	土	手話歌	長岡さん	オカリナを吹こう	AZUMI
21	日			市民活動フェスタ (きぼう13:30~)	
22	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	気軽におしゃべり	
23	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	
24	水				
25	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
26	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	
27	土	貸 し 切 り			
28	日				
29	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	
30	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	

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。