

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4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	土	年 始 休 業			
2	日				
3	月				
4	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	
5	水				
6	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	貸し切り	
7	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	
8	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容の日	木村(満)さん
9	日				
10	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	貸し切り	
11	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	
12	水				
13	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
14	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	
15	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
16	日	ワークショップ(市役所本庁舎)			
17	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸(リボンテープのバラ)	カフェスタッフ
18	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	
19	水				
20	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室(骨粗しょう症)	小林さん
21	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	
22	土	手話歌(10:00~)	長岡さん	オカリナを吹こう	AZUMI
23	日				
24	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	
25	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	
26	水				
27	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
28	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	
29	土	貸し切り		初心者スマホQ&A	貞松さん
30	日				
31	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	お箏演奏	河上さん

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。
入室前の検温・手洗い、マスクの着用をお願い致します。