

# 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

営業時間 10:00~16:00

TEL 0263-77-7007 (清水)  
 安曇野市三郷明盛4593-1

## 令和4年 12月イベントスケジュール

日	曜日	午前 (10:15~11:45)	担当	午後 (13:00~15:00)	担当
1	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	ゆっくりおしゃべり (12:30~)	
2	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	
3	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容の日	木村(満)さん
4	日				
5	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	
6	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	
7	水				
8	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
9	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	
10	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
11	日				
12	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (押し花カレンダー3000円)	カフェスタッフ
13	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	
14	水				
15	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	介護者の集い	小林さん
16	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	
17	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	オカリナを吹こう	小島さん
18	日				
19	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	
20	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	
21	水				
22	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
23	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	
24	土	貸 し 切 り			
25	日				
26	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	長岡さん
27	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	
28	水				
29	木	年 末 休 み			
30	金				
31	土				

- ・新型コロナウイルス感染予防のために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
- ・入室前の検温・手指の消毒、マスクの着用をお願い致します。