シルバーカフェ安曇野



当カフェは日頃の運動不足解消にストレッチをしたり、趣味を見つけて生きがいを持って日々元気に過ごしていただきたいと願い、自宅を開放して多くの方に楽しんでいただいています。

会員登録は350人を超えています。どんな所か興味を持たれた方は是非気軽に右記までお問い合わせください。(居住地域や年齢制限はありません。介護認定を受けられていらっしゃる方は、ご家族と一緒のご利用をお願いします)

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 1e.0263-77-7007 (清水) 安曇野市三郷明盛4593-1

令和5年 11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	水				
2	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
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	カフェスタッフ
4	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容	木村(満)さん
5	日				
6	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(13:15~)	カフェスタッフ
7	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	カフェスタッフ
8	水				
9	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康麻雀(初心者のための基礎講座)	カフェスタッフ
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	カフェスタッフ
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.
12			天成拍导有	(13:30∼)	MSKITO BAND
13	月月	ひといる	健康運動	工士 (工士をめてひ パッチローク)	カフーフカッフ
14		ストレッチ ストレッチ	<u>実践指導者</u> 健康運動	<u>手芸(干支きめこみパッチワーク)</u> 初心者健康マージャン・健康体操	カフェスタッフカフェスタッフ
15	水水	ヘトレッテ	実践指導者	切心有健康マーンヤン・健康体操	カノエスタッノ
16	-	ストレッチ	健康運動	健康教室	<u></u> 小林さん
17		ストレッチ	<u>実践指導者</u> 健康運動	<u>健康教室</u> 初心者健康マージャン・健康体操	カフェスタッフ
18			<u>実践指導者</u> 健康運動		
19		ストレッチ	実践指導者	オカリナを吹こう(13:30~)	小島さん
20	日日	プロ ov モ	健康運動		カフェフカ ッフ
		ストレッチ	<u>実践指導者</u> 健康運動	懐かしい歌を楽しもう(13:15~)	カフェスタッフ
$\frac{21}{22}$	_	ストレッチ	実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	カフェスタッフ
	水土	フレ ovエ	健康運動	歴史成本(知り本のといの甘味華原)	ムフェフカ ッフ
23		ストレッチ	実践指導者 健康運動	健康麻雀(初心者のための基礎講座)	カフェスタッフ
24		ストレッチ	実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操 切 り (10:00~)	カフェスタッフ
25	土		貝	<i>y</i> 9 (10.00∼)	
26	日日	711 1	健康運動	てきて可な	हाला ५०)
27	月	ストレッチ	実践指導者 健康運動	手話歌	長岡さん
28	火	ストレッチ	実践指導者	初心者健康マージャン・健康体操	カフェスタッフ
29	水	-1, -	健康運動	1. 1. 0.7. 10.44	De 1, 6)
30	木	ストレッチ	実践指導者	大人のぬり絵	坂本さん