

# 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、介護できるご家族とご一緒に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  
 TEL 0263-77-7007 (清水)  
 安曇野市三郷明盛4593-1

## 令和6年 1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	月	年 始 休 業				
2	火					
3	水					
4	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	
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	カフェスタッフ	
6	土			美容	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 (13:15~)	カフェスタッフ	
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	カフェスタッフ	
10	水					
11	木	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	カフェスタッフ	
13	土			皆で歌おう! フォーク&ポピュラー (13:30~)	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 (きめこみパッチワークなど)	カフェスタッフ	
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	カフェスタッフ	
17	水					
18	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室 (検査結果の見方)	市介護予防担当	
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	カフェスタッフ	
20	土			オカリナを吹こう (13:30~)	小島さん	
21	日					
22	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	
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	カフェスタッフ	
24	水					
25	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	
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	カフェスタッフ	
27	土	貸 し 切 り (10:00~)				
28	日					
29	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	長岡さん	
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	カフェスタッフ	
31	水					

・参加ご希望の方はご予約をお願いします