

2015 元気づくり 生き生きフォーラム in 諏訪



10/25 日

時間 **13:00~16:00**

場所 **茅野駅前公会堂**

茅野市ちの茅野町3584-1 Tel.0266-82-1157

入場無料

● **認知症について** (健康維持と対処法等)

信州大学保健学科 務台先生



● **相続勉強会**

中日本司法書士事務所 司法書士 横井先生

● **特殊詐欺の勉強会**

松本政経塾スタッフ

● **音楽と健康体操** (健康を維持する体操など)

CFM実行委員会 青木芽里先生



● **大人の塗り絵**

シルバーカフェ広丘: 高橋まさみさん

● **体験コーナー・販売コーナーなど**

(カイロ・足と靴の健康相談、介護用品展示/リフォーム展示を予定)

10/5月午後・17日午後 満足館 秋の靴 新作受注会開催!

気持ちよく楽しくたくさん
歩いて健康になれる!
新感覚シューズをご体験く
ださい!



満足館 青木さん

足のマッサージ・足と靴の相談室:500円



10/28水 13:00~15:00 運動トレーナー菅野さんが教える ストレッチ講座



運動トレーナーが教える
ストレッチ講座。適切なス
トレッチを行って、健康な
体を保ちましょう!

体操のできる服装・スニー
カーでおこしください。

電話 0263-87-7816
住所 松本市沢村3-1-8
定休日 土・日・祝日
利用料 300円
営業時間 10~16時



今月のイベント情報は
裏面をご覧ください!

土・日のレンタルスペースとして
カフェを貸し出します (半日2,000円)

お気軽にご相談ください。(0263-87-7816)

ご利用用途
ミーティング
お誕生日会
カラオケ大会
などなど

このチラシ持参で、初めてのの方は
カフェ利用料が無料になります!

初回無料券

カフェに遊びにきませんか?



沢村店オーナー
貞松

カフェオリジナル
「大人の塗り絵」
大好評販売中です!

1冊1,000円(税別)



お掃除・洗濯・家事支援

...などなど、生活でお悩みのことが
ありましたら何でも **ご相談ください**

沢村店10月イベントスケジュール

- ・通常営業の日でもカラオケ、手芸、囲碁、将棋等ができます。
- ・どのイベントも、別途カフェ利用料300円が必要です。

●10/17(土)・24(土)は定休日ですが通常営業します。

日	曜日	午前(10:00~12:00)	担当	午後(13:00~15:00)	担当	
10月						
1	木	通常営業		通常営業(16:00まで)		
2	金	手芸の日 🍷 楽しい会食会 カレーライス(300円)				
3	土					
4	日					
5	月	通常営業		秋の靴 新作受注会 (マッサージ:500円)	満足館さん	
6	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)		
7	水	エンディングノートの書き方勉強会	カフェスタッフ	通常営業(16:00まで)		
8	木	簡単な英会話	北原先生	歌声カフェ	カフェスタッフ	
9	金	通常営業		通常営業(16:00まで)		
		🍷 楽しい会食会 カレーライス(300円)				
10	土					
11	日					
12	月	🇯🇵🇯🇵🇯🇵 🍷 ワカサギの唐揚げ				
13	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)		
14	水	通常営業		通常営業(16:00まで)		
15	木	通常営業		NEW 13:00~14:30 オカリナを楽しみましょう	プラチナサポーターズ 益田さん	
16	金	てづちゃんのリラックス貯金	手塚さん	通常営業(16:00まで)		
		🍷 楽しい会食会 カレーライス(300円)				
17	土	大人の塗り絵	広丘店オーナー 高橋さん	秋の靴 新作受注会 (足のマッサージ・足と靴の相談室:500円)	満足館さん	
18	日					
19	月	通常営業		通常営業(16:00まで)		
20	火	パソコン教室	カフェスタッフ	本の朗読と手話	グリーンベルさん	
21	水	通常営業		通常営業(16:00まで)		
22	木	簡単な英会話	北原先生	歌声カフェ	カフェスタッフ	
23	金	手芸の日 🍷 楽しい会食会 カレーライス(300円)				
24	土	通常営業		皆で歌おう フォーク&ポピュラー	J.J.カルテットさん	
25	日	元気づくり生き生きフォーラム in 諏訪 (カフェは休業です。)				
26	月	通常営業		通常営業(16:00まで)		
27	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)		
28	水	通常営業		NEW 運動トレーナーが教える ストレッチ講座	菅野さん	
29	木	通常営業		通常営業(16:00まで)		
30	金	通常営業		通常営業(16:00まで)		
		🍷 楽しい会食会 カレーライス(300円)				
31	土					
11月						
1	日					
2	月	通常営業		通常営業(16:00まで)		
3	火	🇯🇵🇯🇵🇯🇵				
4	水	エンディングノートの書き方勉強会	カフェスタッフ	通常営業(16:00まで)		
5	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ	
6	金	手芸の日 🍷 楽しい会食会 カレーライス(300円)				



…新しいイベント



…祝日(休業)

●ランチ



… 楽しい会食会(金曜日)

◎健康麻雀、今月の第1・第2・第4火曜日の午後に計画いたしました。
必ずご予約をお願いいたします。なお、カフェでの麻雀は、ゲームを楽しむのみとし、
金銭、物品等を賭けることは固くお断りいたします。

10月1日より
溪流釣りが禁漁
になりましたの
で、お魚はワカ
サギのみになり
ます。