

1/6水

12:00~

今年も明るく!楽しく!

新年会



みんなでおしるこを作って
食べて、一年のはじまりを
お祝いしましょう!

新年もよろしく
お願いします!!



参加費
200円

1/13水

13:30~15:30

人生を楽しむ為の お片づけ講座

なかなか片付かないお部屋。
楽しくお片づけしましょう!

美月の眞関さんに
教えていただきます



1/18月

10:00~12:00

ケガの
予防に

体幹 トレーニング

おしゃべりもとっても楽しく、わかりやすくご指導く
ださる菅野さん。覚えて自宅でもやってみましょう!



皆さんで
五郎丸に!

パーソナルトレーナー
菅野さん

1/23土

13:00~

お母さんと 一緒に! NEW

土曜日の午後、
お子さんと一緒に遊びませんか。

まずは簡単な折り紙、手芸から。
材料はご用意いたします。

お子さん、お母さんと
一緒にしたいことも
募集中です!



小学生のお子様の
利用料は100円です。
気軽にご参加ください。

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+100円(暖房費)
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1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+暖房費100円が必要です。

- 1月は、カフェ利用料 300円+暖房費100円をお願いいたします。
- 1/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)は定休日ですが通常営業します。
- 1/1(日)～1/5(火)は年始休業となります。

日	曜日	午前(10:00~12:00)	担当	午後(13:00~15:00)	担当	
1月						
1	金	元旦				
2	土					
3	日					
4	月					
5	火					
6	水	通常営業	12:00~	新年会 (おしるこ・他 200円)		
7	木	通常営業		通常営業(16:00まで)		
8	金	手芸の日				地域ボランティア
楽しい会食会 カレーライス(300円)						
9	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	
10	日					
11	月					
12	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)		
13	水	エンディングノートの書き方勉強会	カフェスタッフ	13:30~ 人生を楽しむ為のお片づけ講座	美月さん	
14	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ	
15	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)						
16	土	大人の塗り絵	広丘店オーナー 高橋さん	足と靴の勉強会(外反母趾について)・先着5名様 足のマッサージ 500円	満足館さん	
17	日					
18	月	体幹トレーニング	菅野さん	通常営業(16:00まで)		
19	火	パソコン教室	カフェスタッフ	13:30~ 本の朗読と手話	グリーンベルさん	
20	水	通常営業		通常営業(16:00まで)		
21	木	通常営業		れいさんの元気塾	看護師 細野さん	
22	金	手芸の日				地域ボランティア
楽しい会食会 カレーライス(300円)						
23	土	通常営業		NEW お母さんと一緒に!	地域ボランティア	
24	日					
25	月	通常営業		通常営業(16:00まで)		
26	火	出張施術 肩や腰の痛み ソフト整体でスッキリ! 500円	モンキーポッド さん	健康麻雀(要予約)		
27	水	通常営業		通常営業(16:00まで)		
28	木	簡単な英会話	北原先生	歌声カフェ	カフェスタッフ	
29	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)						
30	土	通常営業		足と靴の勉強会(外反母趾について)・先着5名様 足のマッサージ 500円	満足館さん	
31	日					
2月						
1	月	通常営業		通常営業(16:00まで)		
2	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)		
3	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)		
4	木	通常営業		通常営業(16:00まで)		
5	金	手芸の日				地域ボランティア
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2・第4火曜日と来月の第1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。