

またまたやります!

家電

雑貨

衣類

障害者就労  
支援施設

Kサポート

# なんでも査定会開催!!

## 3/16水

13:30~15:30

ご自宅で長い間眠っている家電や雑貨、衣類はありませんか？  
故障品や昭和時代、もっと古いものまで大丈夫。買取査定をお願い  
してお部屋をすっきりさせましょう。相談すれば出張してくれるそ  
うです。使っていない不要品をぜひご持参ください。



- ・こんなもの買い取ってくれるかな？
- ・大きくて重くて運ぶのが大変！
- ・いらないから引き取ってほしい！

ご相談  
ください!



出張買取  
承ります

当日参加できない方も、  
後日ご相談ください。

## 3/14月

10:00~12:00

## 体幹トレーニング

パーソナルトレーナー  
菅野さん

パーソナルトレーナー菅野さん  
の楽しい軽快なおしゃべり  
とともに、体に良く正しい  
トレーニング方法を学んで、  
いつまでも元気で明るく過ご  
しましょう!



## 3/17木

13:30~15:30

## 看護師れいさんの 元気塾

やさしい看護師れいさんによる、  
元気になる講座です。  
きっと新しい発見があります。  
学んだり、歌ったり、体  
操したり、楽しんで元気にな  
りましょう。



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

4月28日に日野原重明先生(104歳)の  
講演会があります。  
シルバーカフェで入場券を販売しています。  
ご興味のある方はぜひどうぞ。

## 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3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。

- 3月は、カフェ利用料 300円+暖房費100円をお願いいたします。
- 3/5(土)・26(土)は定休日ですが通常営業します。●3/12(土)は休業です(午後は貸し切りになります)。


日	曜日	午前(10:00~12:00)	担当	午後(13:00~15:00)	担当
<b>3月</b>					
1	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
2	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)	
3	木	簡単な英会話	北原先生	通常営業(16:00まで)	
4	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			地域ボランティア
5	土	通常営業		皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND
6	日				
7	月	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
8	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
9	水	通常営業		通常営業(16:00まで)	
10	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ
11	金	大人の塗り絵	カフェスタッフ	通常営業(16:00まで)	
12	土	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			
12	土	休業		食育講座(手作り酵素の作り方・使い方)	貸し切り
13	日				
14	月	 体幹トレーニング	菅野さん	通常営業(16:00まで)	
15	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
16	水	簡単な英会話	北原先生	 13:30~ またまたやります! 「なんでも査定会!」	Kサポートさん
17	木	通常営業		13:30~ 「れいさんの元気塾!」	看護師 細野さん
18	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			地域ボランティア
18	金				
19	土				
20	日				
21	月				
22	火	出張施術 肩や腰の痛み ソフト整体で スッキリ! 5名様限定 500円!	モンキーポッドさん	健康麻雀(要予約)	
23	水	通常営業		通常営業(16:00まで)	
24	木	通常営業		歌声カフェ	カフェスタッフ
25	金	通常営業		通常営業(16:00まで)	
25	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			
26	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
27	日				
28	月	通常営業		通常営業(16:00まで)	
29	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
30	水	通常営業		通常営業(16:00まで)	
31	木	通常営業		通常営業(16:00まで)	


健康麻雀のご注意

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。  
 健康麻雀、今月の第1・第2・第4・第5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。

<b>4月</b>					
1	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			地域ボランティア
2	土				
3	日				
4	月	通常営業		通常営業(16:00まで)	
5	火	パソコン教室	カフェスタッフ	健康麻雀(要予約)	
6	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)	
7	木	通常営業		通常営業(16:00まで)	
8	金	通常営業		通常営業(16:00まで)	
8	金	手芸の日  楽しい会食会 カレーライス(300円)			

**NEW** …新しいイベント

 …祝日(休業)

●ランチ  …楽しい会食会(金曜日)