

シルバーカフェ安曇野

介護・年金・相続・健康のよろず相談カフェ

Silver Cafe
シルバーカフェ

お飲み物、何杯飲んでも

ご利用料 1日 ☕ **300円**

【住所】〒399-8101 安曇野市三郷明盛 4593-1

【TEL】(0263) **77-7007**

【営業時間】10:00～16:00 【定休日】水曜・日曜

★12～3月のご利用時には別途暖房費(100円)をお願いしています。ご協力をお願いします。

看護師による 健康教室

3/15(木)
時間 13:00～



体調を崩しやすい季節の変わり目です。
健康な体で春を迎えましょう!

要予約 TEL **0263-77-7007** (清水)



当日利用者様には手打ち蕎麦を
+400円でご提供いたします。
(通常500円)
(※ご予約が必要です)

お茶するだけナも
大歓迎!



お気軽に
お越しください♡

場所は美春屋酒店様の角を南に
曲がった先です(電柱看板あり)



イベントも盛りだくさん!



健康体操
脳トレ



手芸教室



誕生会



社交ダンス

皆で歌おう!
オカリナと楽しもう♪



パソコン
教室



塗り絵教室



マージャン教室

イベント情報は
裏面をご覧ください!

アクセス地図



シルバーカフェ安曇野

当カフェは、平成29年度 長野県地域発 元気づくり支援金事業に選定され運営しております。「人生二毛作社会の推進」を重点テーマに据え、地域の皆様が生きがいを持って元気に過ごしていただけることを願い、いろんなイベントを企画しています。

すでにご利用の皆様には「お茶が飲め、楽しい時間も過ごせてありがたい」とご好評をいただいております。一般住宅のリビング・ダイニングですのでどうぞお気軽にお出かけ下さい。



シルバーカフェ安曇野

TEL0263-77-7007(清水)

安曇野市三郷明盛4593-1

(場所のわからない方はTELでお問い合わせください)

営業時間10:00～16:00

利用料 : 300円(お飲み物何杯でも)

暖房費(12月～3月) : 100円

手打蕎麦(要予約) : 400円(当日カフェ利用者)

(手打蕎麦のみ利用 : 500円)

3月のイベントスケジュール

日	曜日	午前（10：30～11：30）	担 当	(11：00～14：00) 手打蕎麦	午後（13:00～15:00）	担 当
1	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	誕生会 12:30～（3月生まれの方は昼食無料） 昼食後はレクリエーションを行います	
2	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
3	土	研修のため休業			要予約	研修のため休業
4	日					
5	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	童謡唱歌を歌おう	松原さん
6	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	臨時休業	初心者マージャン教室	河原さん
7	水					
8	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	おやつ作り （肉まん）100円	調理愛好者
9	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
10	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	皆で歌おう！ フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND
11	日				要予約	
12	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	大人の塗り絵	
13	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
14	水					
15	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	看護師による健康教室	小林さん
16	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	臨時休業	手芸 （さっとカブリーナ）300円	山田さん
17	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	オカリナと楽しもう	AZUMI
18	日				要予約	
19	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	社交ダンスの ステップを覚えよう	西保木さん
20	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者マージャン教室	河原さん
21	水					
22	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	レクリエーション・脳トレ	
23	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
24	土	初心者スマホ・パソコンQ&A	貞松さん	要予約	ストレッチ（13:00～14:00）	健康運動 実践指導者
25	日				要予約	
26	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	臨時休業	レクリエーション・脳トレ	
27	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
28	水					
29	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	レクリエーション・脳トレ	
30	金	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	初心者健康マージャン・健康体操	
31	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	要予約	レクリエーション・脳トレ	

「各イベント、手打ち蕎麦はご予約をお願いいたします」

麻雀教室のご注意

カフェでのマージャンは、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。

ご予約・お問い合わせ

☎0263-77-7007 【営業時間】10:00～16:00