

# シルバーカフェ安曇野



【住所】〒399-8101 安曇野市三郷明盛 4593-1

【TEL】(0263) **77-7007**

お飲み物、何杯飲んでも  
ご利用料1日 **300円**

【ご利用時間】10:00～16:00 【定休日】水曜・日曜

★7・8・11～3月は冷暖房費(100円)をお願いしています。ご協力ください。

## 社交ダンスの ステップを覚えよう

**7/6(金)**  
時間/13:00～



気軽に楽しめるステップを覚えて  
優雅にダンスを踊りましょう♪

**要予約 TEL0263-77-7007(清水)**

## 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  
おやつ作り



オカリナを吹こう♪  
手話歌を楽しもう



皆で歌おう!  
童謡唱歌、フォークなど

パソコン  
教室



塗り絵教室  
絵手紙



マージャン教室



■手打ち蕎麦 … 500円

※一日限定10食

(休業日は不定期ですので  
必ず**ご予約**をお願いします)  
電話: 0263-77-7007

お茶するだけでも  
大歓迎!

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)



お気軽に  
お越しください♡



今月のイベント情報は  
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30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。

安曇野市の「介護予防、健康づくり、(いきいきと暮らせるまちづくり)」を重点テーマにすえ、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、いろいろなイベントを企画しています。

すでに会員は200名を超え、多くの皆様に楽しんでいただいております。是非元気を得にお出かけ下さい。

## 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)

ご利用時間 10:00 ~ 16:00

利用料 : 300円 (お飲み物何杯でも)  
 冷暖房費 : 100円 (7・8・11~3月)  
 手打蕎麦(要予約) : 500円 (1日限定 10食まで)  
 定休日 : 水・日

# 7月のイベントスケジュール

日	曜日	午前 (10:30~12:00)	担当	午後 (13:00~15:00)	担当
1	日				
2	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	童謡唱歌を歌おう	松原さん
3	火	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者マージャン教室	河原さん
4	水				
5	木	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	
6	金	ストレッチ	健康運動実践指導者	社交ダンスのステップを覚えよう	西保木さん
7	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	誕生会 12:30~ (7月生まれの会員は昼食無料) 昼食後はレクリエーションを行います	
8	日				
9	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	手芸 (センサーライト3000円)	長岡さん
10	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	
11	水				
12	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	おやつ作り (七夕まんじゅう) 100円	調理愛好者
13	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	
14	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND
15	日				
16	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	大人の塗り絵	
17	火	ストレッチ	健康運動実践指導者	初心者マージャン教室	河原さん
18	水				
19	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	絵手紙 (墨) を書こう	原田さん
20	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	
21	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	オカリナを吹こう	AZUMI
22	日				
23	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	手話歌	須坂さん
24	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	
25	水				
26	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	看護師による健康教室	小林さん
27	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	
28	土	初心者スマホ・パソコン Q&A	貞松さん	貸し切り	
29	日				
30	月	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	
31	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	

「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 【ご利用時間】10:00~16:00