

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**

【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。

お飲み物、何杯飲んでも
ご利用料1日 **300円**

新春お箏演奏

1/14(月)
時間 / 13:00～

お茶をしながら
お琴と三味線の調べを
ぜひ、ご堪能ください



要予約 TEL**0263-77-7007**(清水)

イベントも盛りだくさん!

- 健康体操 脳トレ
- 手芸教室
- オカリナを吹こう! 手話歌を楽しもう
- おやつ作り
- 皆で歌おう! 童謡唱歌、フォークなど
- 大人の塗り絵 絵手紙
- マージャン教室
- 看護師による健康教室
- 美容講座
- 南京玉すだれ



■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

お茶するだけにも
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

平成最後の年の幕開けです。

明けましておめでとうございます。

今年も多くの皆様楽しんでいただけるサロンを目指し、いろんなイベントを企画してまいりますので是非お出かけ下さい。お待ちしております。

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

1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 | 火 | 年 | 始 | 休 | 業 |
| 2 | 水 | 年 | 始 | 休 | 業 |
| 3 | 木 | 年 | 始 | 休 | 業 |
| 4 | 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 | |
| 5 | 土 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 南京玉すだれ | 百瀬さん |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 童謡唱歌 | 松原さん |
| 8 | 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 | 麻雀愛好者 |
| 9 | 水 | | | | |
| 10 | 木 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | おやつ作り (お汁粉の材料で) 100円 | 料理愛好者 |
| 11 | 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 | |
| 12 | 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 |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 新春お箏演奏 | 河上さん |
| 15 | 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 | |
| 16 | 水 | | | | |
| 17 | 木 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 美容講座 | 木村(み)さん |
| 18 | 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 | |
| 19 | 土 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | オカリナを吹こう | AZUMI |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 手芸 500円 (クラフトバンドで花のコサージュ) | 木村(ま)さん |
| 22 | 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 | 麻雀愛好者 |
| 23 | 水 | | | | |
| 24 | 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 |
| 25 | 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 | |
| 26 | 土 | 初心者スマホ・パソコン Q&A | 貞松さん | 大人の塗り絵 | |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 手話歌 | 須坂さん |
| 29 | 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 | |
| 30 | 水 | | | | |
| 31 | 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 |

「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