

# 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。

## 初心者 5/7(火)・21(火) 時間/13:00～ マーじゃん教室



頭と指先を使う  
マーじゃんは  
脳トレにぴったり!

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

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

塗り絵教室、  
絵手紙

お茶会

健康教室

美容講座

スマホ・パソコン  
Q&A



■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

新元号「令和」がスタートしました。

平成29年4月シルバー世代の方々が「行きたい時にいつでも行ける常設サロン」として開所して2年、毎日多くの方々にご利用いただきありがとうございます。

令和元年も皆様の心と体の健康維持の一助になれるスペースとして企画運営してまいりますので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)

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 (蕎麦は不定休)

## 5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	水				
2	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	おやつ作り(レンコン焼き) 100円	料理愛好者
3	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	
4	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	美容講座	木村(み)さん
5	日				
6	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	手話歌	須坂さん
7	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
8	水				
9	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	お茶会	
10	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	
11	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
12	日				
13	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	大人の塗り絵	坂本さん
14	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	
15	水				
16	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	健康教室	小林さん
17	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	
18	土	ストレッチ	健康運動実践指導者	オカリナを吹こう	AZUMI
19	日				
20	月	ストレッチ	健康運動実践指導者	手芸(クラフトバンド)	木村(ま)さん
21	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
22	水				
23	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	絵手紙を描こう	原田さん
24	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	
25	土	貸し切り		初心者スマホ・パソコンQ&A	貞松さん
26	日				
27	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
28	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	
29	水				
30	木	ストレッチ	健康運動実践指導者	お茶会	
31	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	

「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