

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**

【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。

クリスマス会

12/12 (木)
時間 / 12:30～



冬の定番イベントを楽しもう!
クリスマスケーキもご用意♡
(お弁当・ケーキ代…600円)

要予約

TEL **0263-77-7007** (清水)
(申込締め切り…12月4日まで)



■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!



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



手芸教室



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



塗り絵教室、
絵手紙



健康教室



マージャン
教室

美容講座



スマホ・パソコン
Q&A

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

当カフェは令和元年度長野県地域発 元気づくり支援金活用事業に選定され、本年度もその支援金を活用して運営しております。

安曇野市の「介護予防、健康づくり」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。会員は300名に達し、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 (蕎麦は不定休)

12 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	手話歌	須坂さん
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	忘 年 会 (上諏訪 10:00~16:00) 5000円			
5	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	おやつ作り (簡単ケーキ) 100円	料理愛好者
6	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	
7	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容講座	木村(み)さん
8	日				
9	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
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	クリスマス会 (12:30~) 600円	
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	手芸 (押し花カレンダー) 1600円	綱島さん
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	健康教室	小林さん
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	童謡唱歌を歌おう(歌集代100円)	松原さん
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	絵手紙を描こう	原田さん
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	貸 し 切 り		初心者スマホ・パソコンQ&A	貞松さん
29	日	年 末 年 始 休 業 (1/3まで)			
30	月				
31	火				

「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