

シルバーカフェ安曇野



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。

健康教室 (椅子ヨガ)

2/13 (木)
時間 / 13:00～



無理なくできる! 健康のための
やさしいヨガをお教えします。

要予約 TEL **0263-77-7007** (清水)



■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!



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、その支援金を活用して運営しております。

「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)

2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	土	大人のぬり絵(10時~12時)	坂本さん	美容講座	木村(み)さん
2	日				
3	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	須坂さん
4	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
5	水				
6	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	おやつ作り (ロールウイロー) 100円	料理愛好者
7	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	
8	土	初心者スマホQ&A	貞松さん	皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND
9	日				
10	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (木目込みパッチワーク) 1600円	長岡さん
11	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	
12	水				
13	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室 (椅子ヨガ)	小林さん
14	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	
15	土	貸し切り		オカリナを吹こう	AZUMI
16	日				
17	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
18	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
19	水				
20	木	臨時休業			
21	金				
22	土				
23	日				
24	月	臨時休業			
25	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	
26	水				
27	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
28	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	
29	土	安曇野市市民活動フェスタ (10:00~16:15 場所:安曇野市役所本庁舎)			

「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