

# シルバーカフェ安曇



**利用料** :400円  
**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)

営業時間10:00~16:00

TEL0263-77-7007(清水)  
安曇野市三郷明盛4593-1

## 令和2年 10月 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	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	絵手紙を描こう	原田さん
2	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	
3	土	美容講座	木村(満)さん	貸し切り	
4	日				
5	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	須坂さん
6	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
7	水				
8	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	椅子ヨガ	チェアヨガ インストラクター
9	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	
10	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.B. MSKITO BAND
11	日				
12	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	懐かしい歌を楽しもう	
13	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	
14	水				
15	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室	小林さん
16	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	
17	土	臨時休業		オカリナを吹こう	AZUMI
18	日				
19	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸(きめ込みパッチワーク) 2600円	カフェスタッフ
20	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
21	水				
22	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	大人のぬり絵	坂本さん
23	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	
24	土	貸し切り		初心者スマホQ&A	貞松さん
25	日				
26	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	懐かしい歌を楽しもう	
27	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	
28	水				
29	木	臨時休業			
30	金	臨時休業			
31	土	臨時休業			

人数制限をして運営しております。参加ご希望の方はご予約をお願いします  
 新型コロナウイルス感染者の多い県外の方と接触した方は 2週間ご利用を控えてください。  
 入室前の手洗い、マスクの着用をお願い致します。