

# シルバーカフェ安曇野



**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5年 1月イベントスケジュール

日	曜日	午前 (10:15~11:45)	担当	午後 (13:00~15:00)	担当
1	日	年 始 休 業			
2	月				
3	火				
4	水				
5	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	ゆっくりおしゃべり (12:30~) 新年会	
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		
8	日				
9	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	
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	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
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	皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J.B. MSKITO BAND	研修のため休業	
15	日				
16	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 (昌) さん
17	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	
18	水				
19	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	介護者の集い	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	小島さん
22	日				
23	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	
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	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
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			
29	日				
30	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	長岡さん
31	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	

- ・新型コロナ感染予防のために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
- ・入室前の検温・手指の消毒、マスクの着用をお願い致します。