

# シルバーカフェ安曇野



当カフェは日頃の運動不足解消にストレッチをしたり、趣味を見つけて生きがいを持って日々元気に過ごしていただきたいと願い、自宅を開放して多くの方に楽しんでいただいています。

会員登録は300人を超えています。どんな所か興味を持たれた方は是非気軽に右記までお問い合わせください。(居住地域や年齢制限はありません。介護認定を受けられていらっしゃる方は、ご家族と一緒にご利用をお願いします)

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

TEL 0263-77-7007 (清水)

安曇野市三郷明盛4593-1

## 令和5年 4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	土	ストレッチ	健康運動 実践指導者	美容の日	木村(満)さん	
2	日					
3	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	カフェスタッフ	
4	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	カフェスタッフ	
5	水					
6	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		
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	カフェスタッフ	
8	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	
9	日					
10	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸(きめこみパッチワーク)	カフェスタッフ	
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	カフェスタッフ	
12	水					
13	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	
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	カフェスタッフ	
15	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	
16	日					
17	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	カフェスタッフ	
18	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	カフェスタッフ	
19	水					
20	木	ゆったりストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室(ボッチャ体験会)	小林さん	
21	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	カフェスタッフ	
22	土	貸 切 り				
23	日					
24	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	長岡さん	
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	カフェスタッフ	
26	水					
27	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	
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	カフェスタッフ	
29	土	臨 時 休 業				
30	日					

- ・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。