

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350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 : 500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7年 10月イベントスケジュール

日	曜日	9:00～10:00	10:15～11:45	担 当	13:00～15:00	担 当
1	水					
2	木	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	大人のぬり絵	坂本さん
3	金	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン(13：30～15：30)	カフェスタッフ
4	土	作品展飾りつけ(9：00) 美容(12:00～)		木村(満)さん	オカリナを吹こう(13：30～)	小島さん
5	日					
6	月	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	懐かしい歌を楽しもう(13：15～)	カフェスタッフ
7	火	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン(13：30～15：30)	カフェスタッフ
8	水					
9	木	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	健康教室(12：00～)	小林さん
10	金	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン(13：30～15：30)	カフェスタッフ
11	土	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	臨 時 休 業	
12	日					
13	月	貞享義民記念館ロビーコンサート (14:00～15:30) 作品展最終日(片付け 16:00)				
14	火	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン(13：30～15：30)	カフェスタッフ
15	水					
16	木	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	臨 時 休 業	
17	金	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン(13：30～15：30)	カフェスタッフ
18	土	臨 時 休 業				
19	日					
20	月	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	手芸(きめこみパッチワーク)	カフェスタッフ
21	火	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン(13：30～15：30)	カフェスタッフ
22	水					
23	木	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	手話歌	長岡さん
24	金	ストレッチ(9:30～11:00)		ピラティス インストラクター	他団体との交流会のため臨時休業	
25	土		貸し切り(10:00～)		手芸予備日(13:30～)	カフェスタッフ
26	日	他団体交流会				
27	月	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	懐かしい歌を楽しもう	カフェスタッフ
28	火	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン(13：30～15：30)	カフェスタッフ
29	水					
30	木	シルバーカフェ会員交流会 「美ヶ原温泉うるおいの郷 ホテル ことぶき」				
31	金	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン・健康体操	カフェスタッフ

・参加ご希望の方はご予約をお願いします