

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
定休日 : 水・日

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7年 11月イベントスケジュール

日	曜日	9:00～10:00	10:15～11:45	担 当	午後 (13:00～15:00)	担 当
1	土	臨 時 休 業				
2	日					
3	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
4	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	カフェスタッフ
5	水					
6	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
7	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	カフェスタッフ
8	土				皆で歌おう！ フォーク&ポピュラー (13:30～)	M.J.B. OLD STARS
9	日					
10	月	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	ボタニカルアート	宇留賀さん
11	火	ストレッチ①	ストレッチ②	ピラティス インストラクター	初心者健康マージャン	カフェスタッフ
12	水					
13	木	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	絵手紙	原田さん
14	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	カフェスタッフ
15	土	ストレッチ①	ストレッチ②	ピラティス インストラクター	懐かしい歌を歌おう	カフェスタッフ
16	日					
17	月	ストレッチ①	ストレッチ②	ピラティス インストラクター	手芸(干支きめこみパッチワーク)	カフェスタッフ
18	火	ストレッチ①	ストレッチ②	ピラティス インストラクター	絵手紙 大人のぬり絵 ボタニカル	カフェスタッフ
19	水					
20	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
21	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	カフェスタッフ
22	土		貸し切り (10:00～)		手芸予備日(13:30～)	カフェスタッフ
23	日					
24	月	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	懐かしい歌を歌おう	カフェスタッフ
25	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	カフェスタッフ
26	水					
27	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
28	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	カフェスタッフ
29	土	クラブト正月リース(9:30～)	赤羽さん		オカリナを吹こう (13:30～)	小島さん
30	日					

* の日は松本大学山本先生による血管年齢測定日です。ご希望の日がありましたらお知らせください。

* 参加ご希望の講座はご予約をお願いします