

# 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、介護できる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  
営業時間 9:00~16:00

TEL 0263-77-7007(清水)  
安曇野市三郷明盛4593-1

## 令和7年 12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	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
2	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・健康体操	カフェスタッフ
3	水					
4	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
5	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
6	土	クラフト正月リース(9:30~)		赤羽さん	美容(13:30~)	木村(満)さん
7	日					
8	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(材料費500円)(15時~)	宇留賀さん
9	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・健康体操	カフェスタッフ
10	水					
11	木	ピラティス	ストレッチ	ピラティス インストラクター	絵手紙を描こう	原田さん
12	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
13	土				皆で歌おう! フォーク&ポピュラー (13:30~)	M.J.B. OLD STARS
14	日					
15	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
16	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・健康体操	カフェスタッフ
17	水					
18	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	小林さん
19	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
20	土				オカリナを吹こう(13:30~)	小島さん
21	日					
22	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
23	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・健康体操	カフェスタッフ
24	水					
25	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
26	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
27	土		貸し切り(10:00~)		手芸予備日(13:30~)	カフェスタッフ
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

・参加ご希望の方はご予約をお願いします