

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、2017年4月から自宅を開放して多くの方に楽しんでいただいています。

この10年間で会員登録された方は400人程います。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ご一緒にご利用をお願いします)

利用料 : 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8年 4月イベントスケジュール

日	曜日	10:00 ~ 11:45	担 当	午後 (13:00~15:00)	担 当
1	水			カフェダンス (三郷公民館スタジオ②)	カフェスタッフ
2	木	ストレッチ&ピラティス	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	美容(9時~) ストレッチ&ピラティス	木村さん 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
4	土	貸し切り		オカリナを吹こう (13:30~)	小島さん
5	日				
6	月	ストレッチ&ピラティス	ピラティス インストラクター	皆で歌おう! 懐かしい歌	M.J.B. OLD STARS
7	火	ストレッチ&ピラティス	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
8	水				
9	木	ストレッチ&ピラティス	ピラティス インストラクター	絵手紙を描こう	原田さん
10	金	ストレッチ&ピラティス	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
11	土	臨 時 休 業			
12	日				
13	月	ストレッチ&ピラティス	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
14	火	ストレッチ&ピラティス	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
15	水			カフェダンス (三郷公民館スタジオ②)	カフェスタッフ
16	木	ストレッチ&ピラティス	ピラティス インストラクター	健康教室 (13:30~)	小林さん
17	金	臨 時 休 業			
18	土	臨 時 休 業			
19	日				
20	月	ストレッチ&ピラティス	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)	宇留賀さん
21	火	ストレッチ&ピラティス	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
22	水				
23	木	ストレッチ&ピラティス	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&ピラティス	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
25	土	貸し切り		手芸予備日(13:30~)	カフェスタッフ
26	日				
27	月	ストレッチ&ピラティス	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	ストレッチ&ピラティス	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
29	水			カフェダンス (三郷公民館スタジオ②)	カフェスタッフ
30	木	ストレッチ&ピラティス	ピラティス インストラクター	臨 時 休 業	

・参加ご希望の方はご予約をお願いします