

シルバーカフェ安曇野



【住所】〒399-8101 安曇野市三郷明盛 4593-1

【TEL】(0263) **77-7007**

お飲み物、何杯飲んでも
ご利用料1日 **300円**

【ご利用時間】10:00～16:00 【定休日】水曜・日曜

★7・8・11～3月は冷暖房費(100円)をお願いしています。ご協力ください。

**シルバーカフェ生き生き
うたごえカフェ** in 安曇野

～皆で歌おう! ナツメロ～

4月4日(土) 三郷公民館 講堂
時間 / 13:30～

生き生きうたごえカフェin安曇野の参加招待券を
差し上げます。当カフェにお問い合わせの上、お受け
取りにお出かけください。【参加費無料】

要予約 TEL**0263-77-7007**(清水)

イベントも盛りだくさん!

- 健康体操
- 手芸教室
- おやつ作り
- オカリナを吹こう♪
手話歌を楽しもう
- 皆で歌おう!
童謡唱歌、フォークなど
- 塗り絵教室、
絵手紙
- マージャン
教室
- 健康教室
- 美容講座
- スマホ・パソコン
Q&A



■手打ち蕎麦 … 500円
※一日限定10食
(休業日は不定期ですので
必ず**ご予約**をお願いします)
電話: 0263-77-7007

お茶するだけにも
大歓迎!



お気軽に
お越しください♡

場所は美春屋酒店様の角を南に
曲がった先です(電柱看板あり)



今月のイベント情報は
裏面をご覧ください!





シルバーカフェ安曇野

当カフェは令和元年度長野県地域発 元気づくり支援金活用事業に選定され、本年度もその支援金を活用して運営してまいりました。

「介護予防、健康づくり」を重点テーマにすえ、地域の皆様が生きがいを持って元気に過ごしていただけることを願い、いろいろなイベントを企画しています。ご自分の好きなイベントに参加することができ、毎日多くの皆様に楽しんでいただいております。是非元気を得にお出かけ下さい。

シルバーカフェ安曇野

TEL0263-77-7007(清水)

安曇野市三郷明盛 4593-1

(場所のわからない方はTELでお問い合わせください)

ご利用時間 10:00 ~ 16:00

利用料 : 300円 (お飲み物何杯でも)
 冷暖房費 : 100円 (7・8・11~3月)
 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)

3月のイベントスケジュール

日	曜日	午前 (10:30~12:00)	担当	午後 (13:00~15:00)	担当	
1	日					
2	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	須坂さん	
3	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	初心者マージャン教室	河原さん	
4	水					
5	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	おやつ作り (大根もち100円)	料理愛好者	
6	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		
7	土	美容講座(10:00~12:00)	木村(み)さん	大人のぬり絵	坂本さん	
8	日					
9	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	童謡唱歌を歌おう (歌集代100円)	松原さん	
10	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		
11	水					
12	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室 (救急救命法)	小林さん	
13	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		
14	土	手話歌		皆で歌おう! フォーク&ポピュラー	J.J. MSKIT BAND	
15	日					
16	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (雛飾り1300円)	伊豆さん	
17	火	ストレッチ	健康運動 実践指導者	初心者マージャン教室	河原さん	
18	水					
19	木	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	
20	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		
21	土	初心者スマホQ&A	貞松さん	オカリナを吹こう	AZUMI	
22	日					
23	月	臨時休業				
24	火					
25	水					
26	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	大人のぬり絵		
27	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		
28	土	貸し切り		オカリナを吹こう		
29	日					
30	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	練習予備日		
31	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		

4/4(土)生き生きうたごえカフェin安曇野(於:三郷公民館講堂 13:30~) 参加費無料

ご予約・お問い合わせ

☎0263-77-7007

【ご利用時間】10:00~16:00

「各イベント、手打ち蕎麦はご予約をお願いいたします」



麻雀教室のご注意

カフェでのマージャンは、ゲームを楽しむのみとし、金銭、物品等を賭けることは固くお断りいたします。