

シルバーカフェ安曇野



利用料 :400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3年 10月 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 | 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 | |
| 2 | 土 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 美容の日 | 木村(満)さん |
| 3 | 日 | | | | |
| 4 | 月 | 臨時休業 | | 手話歌(13:30~) | 長岡さん |
| 5 | 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 | |
| 6 | 水 | | | | |
| 7 | 木 | ゆったりストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 懐かしい歌を楽しもう | |
| 8 | 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 | |
| 9 | 土 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 皆で歌おう! フォーク&ポピュラー | J.J.B. MSKITO BAND |
| 10 | 日 | | | | |
| 11 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 気軽におしゃべり | |
| 12 | 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 | |
| 13 | 水 | | | | |
| 14 | 木 | ゆったりストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 懐かしい歌を楽しもう | |
| 15 | 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 | |
| 16 | 土 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | オカリナを吹こう | AZUMI |
| 17 | 日 | | | | |
| 18 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 手芸(コサージュ) | やまこの会 |
| 19 | 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 | |
| 20 | 水 | | | | |
| 21 | 木 | ゆったりストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 健康教室(骨粗しょう症) | 小林さん |
| 22 | 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 | |
| 23 | 土 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 初心者スマホQ&A | 貞松さん |
| 24 | 日 | | | | |
| 25 | 月 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 大人のぬり絵 | 坂本さん |
| 26 | 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 | |
| 27 | 水 | | | | |
| 28 | 木 | ゆったりストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 絵手紙を描こう | 原田さん |
| 29 | 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 | |
| 30 | 土 | ストレッチ | 健康運動 実践指導者 | 気軽におしゃべり | |
| 31 | 日 | | | | |

人数制限をして運営しております。参加ご希望の方はご予約をお願いします
 新型コロナウイルス感染者の多い地域の方と接触した方は 2週間ご利用を控えてください。
 入室前の検温・手洗い、マスクの着用をお願い致します。