

# 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ご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  
 (講座参加者限定)  
 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 3月イベントスケジュール

日	曜日	午前 (10:15~11:45)	担当	午後 (13:00~15:00)	担当	
1	土			美容	木村 (満) さん	
2	日					
3	月	ストレッチ (9:00~)	健康運動 実践指導者	臨時休業		
4	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	カフェスタッフ	
5	水					
6	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	大人のぬり絵	坂本さん	
7	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	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	ストレッチ	健康運動 実践指導者	ボタニカルアート (材料費500円)	宇留賀さん	
11	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	カフェスタッフ	
12	水					
13	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	
14	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	カフェスタッフ	
15	土			オカリナを吹こう (13:30~)	小島さん	
16	日					
17	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手芸 (きめこみパッチワーク)	カフェスタッフ	
18	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	カフェスタッフ	
19	水					
20	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	健康教室 (12:00~)	小林さん	
21	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	カフェスタッフ	
22	土	貸し切り (10:00~)				
23	日					
24	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	懐かしい歌を楽しもう	カフェスタッフ	
25	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	カフェスタッフ	
26	水					
27	木	ストレッチ	健康運動 実践指導者	手話歌	長岡さん	
28	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	カフェスタッフ	
29	土	臨時休業				
30	日					
31	月	ストレッチ	健康運動 実践指導者	懐かしい歌を楽しもう	カフェスタッフ	

・参加ご希望の方はご予約をお願いします