

シルバーカフェ 安曇野

代表 清水百合子

1

シルバーカフェへようこそ



三郷二木で
やっています！

2

案内チラシ

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
 【ご利用時間】10:00~16:00 【定休日】水曜・日曜
 ※7・8・11~3月は休館費(100円)を別途申し添えます。ご協力をください。

健康運動実践者による
ストレッチ体操 午前10:30
 (日曜は定休)

生き生き in 松本
うたごえカフェ
 ~皆で歌おう ナマ口へ~
入場無料
 (お土産もプレゼントします)

webから
 予約が
 できます
 0263-77-7007

健康・音楽・福祉・認知症・フォーカシングなど
 なつこい歌を皆で合奏しましょう。

12月2日(日) 午後1時より
松本市勤労者福祉センター

アクセス地図

■手打ち蕎麦 500円
 ※一日限定10食
 (休日は不定所です)
 必ずご予約をお願いします
 電話: 0263-77-7007

お茶するのびも
 大歓迎!
 場所は美春屋酒店様の角を南に
 進んだ先です(町柱看板あり)

お気軽に
 お越しください♡

シルバーカフェホームページ <http://www.silvercafe.jp/>

シルバーカフェ安曇野

シルバーカフェ安曇野
 0263-77-7007(清水)
 安曇野市三郷明盛 4593-1
 【ご利用時間】10:00~16:00
 休 日: 水・日・祭日

料 用 料: 300円 (お飲み物別でも可)
 冷 蔵 費: 100円 (7・8・11~3月)
 手 打 蕎 麦 (蕎 麦 約): 500円 (1日限定10食まで)

11月のイベントスケジュール

日	時	種 別	担 当
11月	10:30~12:00	ストレッチ	健康運動実践者
1	木	ストレッチ	健康運動実践者
2	金	ストレッチ	健康運動実践者
3	土	ストレッチ	健康運動実践者
4	日	休 館	
5	月	ストレッチ	健康運動実践者
6	火	ストレッチ	健康運動実践者
7	水	休 館	
8	木	ストレッチ	健康運動実践者
9	金	休 館	
10	土	ストレッチ	健康運動実践者
11	日	休 館	
12	月	ストレッチ	健康運動実践者
13	火	ストレッチ	健康運動実践者
14	水	休 館	
15	木	ストレッチ	健康運動実践者
16	金	ストレッチ	健康運動実践者
17	土	ストレッチ	健康運動実践者
18	日	休 館	
19	月	ストレッチ	健康運動実践者
20	火	ストレッチ	健康運動実践者
21	水	休 館	
22	木	ストレッチ	健康運動実践者
23	金	シルバーカフェ支援イベント	健康運動実践者
24	土	ストレッチ	健康運動実践者
25	日	休 館	
26	月	ストレッチ	健康運動実践者
27	火	ストレッチ	健康運動実践者
28	水	休 館	
29	木	ストレッチ	健康運動実践者
30	金	ストレッチ	健康運動実践者

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予約をお願いします」

ホームページ「<http://www.silvercafe.jp.com/cafe-azumino.html>」に掲載しています
 検索してみてください

3

健康手帳

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

心も元気! 体も元気! シニア向け健康増進手帳

健康達人★手帳

Silver Cafe
 シルバーカフェ

監修 信州大学医学部 保健学科
 協力 「新老人の会」信州支部
 シルバーカフェ安曇野 健康相談員(看護師)

便・お薬	交流・会話	今日のラッキーや得したこと
【便】 <input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 【薬の飲み忘れ】 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
【便】 <input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 【薬の飲み忘れ】 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
【便】 <input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 【薬の飲み忘れ】 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
【便】 <input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 【薬の飲み忘れ】 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
【便】 <input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 【薬の飲み忘れ】 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
【便】 <input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 【薬の飲み忘れ】 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
【便】 <input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 軟便 【薬の飲み忘れ】 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	

4

会員登録

シルバーカフェ 安曇野 入会登録書

お名前 (必須)	ふりがな		
お住まい (必須)	ふりがな		
	〒		
電話 (必須)	TEL	携帯電話	
	()	()	
生年月日	(西暦) 年	血液型	型
	明・大・昭・平成 年 月 日		
緊急連絡先	TEL	(相手との関係)	
	()		
自己紹介			

シルバーカフェ安曇野 利用者規約同意書

- シルバーカフェ利用者は本登録用紙にて会員登録を頂きます。
- 参加希望のイベントは人数確認のためご予約をお願いします。
- 一日の利用費は300円です。入室の際にお支払いください。
 - ・その都度メンバーズカードにポイントを付けていきます。
 - ・7、8月、12～3月は冷暖房費(100円)も一緒にお支払いください。
- 利用者同士和気あいあいと過ごし、他人への誹謗中傷や我が儘などの行為が見られたときは退会していただくこともあります。
- 貴重品はできるだけ持ってこないよう自己管理してください。(紛失しても責任は負えません)
- 許可のない物品の販売や宗教活動、政治活動を禁止します。
- 当カフェは保健所の許可を得て運営しております。手作りの食べ物をご持参いただいてもご利用者様に提供はできませんのでご了承下さい。
- ご本人及びご家族の健康状態が悪いとき(風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなど伝染性の病気が疑われる時)はご利用を控えてください。
- 駐車場に限りがございます。車ご利用の際は乗り合わせなどご協力ください。(駐車場内での事故について当カフェは責任を負いません)
- 個人情報当カフェがご連絡をさせて頂く際に利用し、他社への提供は致しません。

上記の旨を理解し、入会します。

氏名
入会日

ストレッチ



童謡唱歌



初心者マージャン教室



おやつ作り



7

みんなで歌おう！フォーク&ポピュラー



手芸



8

絵手紙



オカリナを吹こう

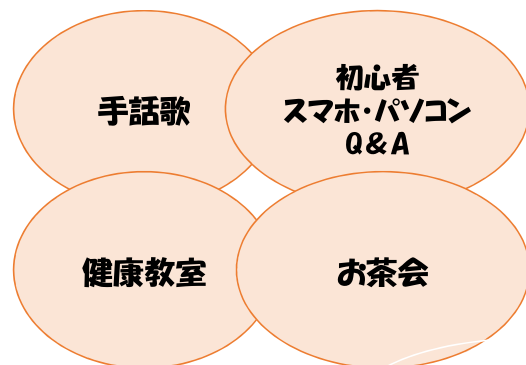


9

大人の塗り絵



ほかにも多彩なプログラム があります



などなど

10

「生き生きうたごえカフェin安曇野」

シルバーカフェ生か生き
Silver Cafe
高野市地域元気づくり支援会活用事業

うたごえカフェ in 安曇野
～皆で歌おう! ナツメロ～

童謡・唱歌・叙情歌・昭和歌謡・フォークソングなど
なつかしい歌を皆で合奏しましょう。

参加費無料
どなたでも参加できます

会場周辺図

出演予定
一部…カフェ音楽イベント講師
・星屋直樹(ピアノ)
・フジノタカユキ(ギター)
・高木ミチ子(声)

二部…音楽楽ボーイズ
(音楽部ボーイズ)
・SUKE(Suke)
・U-mee
・近藤 謙 (NoKaVa)
・代 野 崎 謙 哉 (VACo)
・高木 謙 哉
・大野 謙 哉

日時 2018年5月27日
14:00より(13:30開場)

場所 三郷公民館 講堂
(安曇野市役所 三郷支所)
〒399-8101 安曇野市三郷町盛4810番地1

お問い合わせ
シルバーカフェ安曇野(清水)
TEL:0263177-7007
Email: smz-hyk@beige.plata.or.jp

シルバーカフェ沢村 ☎0263-87-7816
シルバーカフェ安曇野 ☎0263-77-7007

WEB申込フォームはこちら
WEB申込フォームはこちら

QRコードで検索・スマホ
からも申込できます



平成30年5月27日に開催しました

活動における課題

活動が継続的に続けられるように…

行政との連携を、続けたい!