

あったかユニットほくほく堂・筑摩 2025年 7月の予定表

定休日	ほくほく堂 留守かも
-----	---------------

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		定休日	臨時休み		サロンおいでや 13:30~15:00 ほくほく堂	みどりの広場 13:30~15:30 なんなんひろば
6	7	8	9	10	11	12
人権センター 運営会 13:30~16:00 なんなんひろば	定休日	定休日	いきいき百歳 体操と茶話会 13:30~15:00 ほくほく堂	福祉のチカラ 14:00~15:30 庄内地区 公民館		竹内一成 ライブ 13:30 開場 14:00-15:30 ほくほく堂
13	14	15	16	17	18	19
音楽を愉しむ会 13:30-15:00 ほくほく堂	定休日	定休日	いきいき百歳 体操と茶話会 13:30~15:00 ほくほく堂	よし野コーヒー 13:00~16:00 ほくほく堂	将棋会 13:30-15:00 ほくほく堂	精神障害 当事者会 ひびき 13:30-15:30 ほくほく堂
20	21	22	23	24	25	26
カラオケ交流会 with ずくだせ クラブ 10:30-15:00 JoyJoy 松本駅前店	定休日	定休日	いきいき百歳 体操と茶話会 13:30~15:00 ほくほく堂	ゴミ拾い 10:15~11:00 ほくほく堂近隣		ミーティング 11:00~12:00 ほくほく堂 毒親を語る会 13:00~15:00 ほくほく堂
27	28	29	30	31		
本を語り合う会 13:00~15:00 ほくほく堂	定休日	定休日				

※ 7/4（金）ピアサポカフェ 13：00～14：00 んくもり喫茶むくの木

※ 7/19（土、日とも）18:00～ 「男女、そして、アコーディオン」 武居さん演出出演
森の休息カフェキッチンカー