あったかユニット

1まくほく堂・筑摩

2025年 10月の予定表

定休H ほくほく

堂

◎イベント時でも2階はいつでも使えます(10: 00~16: 00まで）

留守かも

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  | サロンおいでや | ピアサポカフェ |
|  | 13: 30~15 • 00 | 11: 30~12: 30 |
|  | ほくほく堂 | ハートラインま |
|  |  | つもと作業室 |
|  |  | みどりの広楊 |
|  |  | 13: 30~15: 30 |
| ， |  | なんなんひろば |
| 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 0 | 1 1 |
| 長賽精神医療人権セ | 定休日 | 定休日 | いきいき百鐵体操 | 福祉のチカラ14:00~15:30庄内地区公民館:'�ヽ •5k J ＇ | r..1:.9トビアサポートの会こもれびJ研修会（ほくほく堂について発表）13: 30~15: 00上田市合庁 6F | 本を匿り合う会 |
| ンクー運営会 |  |  | と | 会 |
| 13 : 30~16: 00 |  |  | 茶話会 | 13: 00~15: 00 |
| なんなんひろば |  |  | 13. 30~15: 00 | ほくほく堂 |
|  |  |  | ほくほく堂 |  |
| ” |  |  |  |  |
| 1 2 | 1 3 | 14 | 1 5 | 16 | 1 7 | 1 8 |
|  | 主催者会 | 定休日 | いきいき百歳体操 | J:し野コーヒー |  | ミーティング |
| 13: 30~15: 30 |  | と | 13:00~16:oo | 11: 00~12: 00 |
| ほくほく堂 |  | 茶話会 | ほくほく堂 | ほくほく堂 |
|  |  | 13: 30~15: 00 |  | 発達障がいお |
|  |  | ほくほく鉗 |  | 困り当事者会 |
|  |  |  |  | 13: 30~15 • 00 |
|  |  |  |  | ほくほく堂 |
| 1 9 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 音楽を愉しむ会13:30~15:00ほくほく堂 | 定休日ふらっとカフェ13:30~16:ooだ・もんで | 定休日 | いきいき百歳体操と茶話会13 : 30~15: 00ほくほく堂 | ごみ拾い10:15~11:15ほくほく堂周辺’’’`‘ヽ"’9臼* 19
 | あそぶんがく13: 30~15: 30ほくほく堂 | 竹内一成Live14: 00~15:30ほくほく堂 |
| 26 | 21 | 28 | 29 | 30 | 3 1 |  |
| 市民公闘トークイベント（松平さん主儘）14:00~16:30Mウイング4·3 | 定休日 | 定休日 |  |  |  |  |