令和８年度　　１１月　とちの木ひろば予定表

令和8年10月15日

日	曜日	利用講座			
		AM	PM	時間外	備考
1	日				
2	月	レオナニサロン	小雀の会		
3	㊋				
4	水	吹矢サロン			
5	木	ひまわり会	ストレッチ	ピラティス	
6	金	クラフトサロン	スワンカーニバル		
7	土				
8	日				
9	月	マグネット吹き矢			
10	火	MYサロン	編物	民児協	
11	水	小雀の会	楽団とちの木	走友会	
12	木	絵手紙	ストレッチ	ピラティス	
13	金	わかばサロン	*健康柔ら体操		
14	土				
15	日				
16	月	かりんの会	小雀の会		
17	火	じぐじおやじバンド	デッサンの会		
18	水	写経	とちの木短歌会		
19	木	クラフトサロン	ストレッチ	ピラティス	
20	金	スワンカーニバル	手芸はなみずき	地区社協	
21	土				
22	日				
23	月				
24	火		漢詩の会		
25	水	小雀の会	楽団とちの木		
26	木	レオナニサロン	ストレッチ	ピラティス	
27	金	小雀の会	チャチャの会		
28	土				
29	日				
30	月	レオナニサロン			

健康柔ら体操
長野県柔道整復師会
タオル、飲み物ご持参ください

■印はサークルで新しい参加者歓迎です
各サークル定員数が異なるため、見学、参加等希望される際、お電話で
お問い合わせいただくか、職員にお声掛けください【とちの木ひろば☎57-7800】