

令和7年7月4日現在

団体名	活動内容	利用日	利用時間
木香会	仏像彫刻	毎月第1・3土曜日	午後1時30分～ 午後4時30分
フレンズ	転倒予防 筋力トレーニング	毎月第1・3水曜日	午後7時30分～ 午後9時00分
アロハ ハイビスカス	フラダンスのレッスン	毎週水曜日	午後1時00分～ 午後3時30分
民謡なかよし会	日本各地の民謡の習得	毎週月曜日	午後1時30分～ 午後3時30分
飯山市農村女性 団体連絡会	情報交換・研修会	随時利用（年6回）	
飯山太極拳の会	太極拳の練習	毎月第2・4金曜日	午後1時00分～ 午後3時00分
アイビー	体力維持・増進	毎週月曜日	午前10時00分～ 午前11時30分
ザ・ストレッチ	健康維持・増進	毎週火曜日	午前10時00分～ 午前11時30分
レク・ダンス いいやま	レクリエーションダンス ボランティア活動	毎週木曜日	午後1時30分～ 午後3時30分
木香茨	陶芸・作陶	毎月第2・4木曜日	午前9時30分～ 午後4時00分
ワークショップ游	着物リメイクの服と 小物の制作	毎週水曜日	午前9時00分～ 午後4時00分
カピリナⅠ	フラレッスン	毎月第1・3木曜日	午前10時00分～ 午前11時30分
カピリナⅡ	フラレッスン	毎月第1・2・3 木曜日	午後7時00分～ 午後8時30分
新婦人の会	絵手紙・学習会など	毎月第2水・木曜日 第3火曜日	午前10時00分～ 午前11時30分
南京玉すだれ サークル	南京玉すだれの練習 発表	毎月第1・3水曜日	午後2時00分～ 午後4時00分
にこにこ シンガーズ	歌で心と身体を元気にし よう！	毎月第1・3金曜日	午後1時30分～ 午後3時00分
飯山ズンバ サークル	フィットネス・健康維持	随時利用	午後7時00分～ 午後8時00分