

令和 8 年 2026 年 1 月

予 定 表

iikoto メイト ☎0836-21-6665

日 月		火	水	木	金	土
				1 	2 	3 
4	5	6 大正琴ボランティア 14:00~15:00	7 ・絵手紙の日 9:30~11:30	8 スクエアステップ 県民元気アップ体操 9:00~10:30 ・衣服のリフォーム 13:30~16:00 大正琴ボランティア 14:00~15:00	9 ものづくりの日 9:30~11:30	10 PC クラブ 10:00~11:30
11	12 成人の日	13 作業療法士の ぼちぼち体操 10:00~11:30 ・大正琴 14:00~16:00	14 メイト保健室 健康・介護・何でも相談 体調チェック 10:00~11:30	15 脳に iikoto 療法 YIC 大学校渡辺先生 9:00~10:30 ・衣服のリフォーム 13:30~16:00	16 ものづくりの日 9:30~11:30	17 PC クラブ 10:00~11:30
18	19 なでしこクラブ	20 ・絵手紙の日 13:30~15:30	21 食堂 MT 9:30~	22 スクエアステップ 県民元気アップ体操 9:00~10:30	23 ものづくりの日 9:30~11:30	24 PC クラブ 10:00~11:30
25	26 メイト Café だれでも・情報交換 13:30~15:00  会費: 100 円	27 ・ゆうゆう会 則貞自治会館 10:00~11:00 ・大正琴 14:00~16:00	28  メイト食堂 持ち帰り夕食 17:00~18:30 要予約	29 スクエアステップ フットケアの日 9:00~11:00	30 ものづくりの日 9:30~11:30	31 PC クラブ 10:00~11:30

iikoto メイト ホームページ

<https://www7b.biglobe.ne.jp/~iikoto/>

宇部市則貞 4 丁目 1 9 - 2 6

0836-21-6665

iikoto メイト(いいことめいと)