

日	月	火	水	木	金	土
 みんなの〇〇バス iikoto メイト号 継続運行中	<b>1</b> メンバー会議 10:00~11:30	<b>2</b>	<b>3</b> 絵手紙の日 9:30~11:30	<b>4</b> スクエアステップ 県民元気アップ体操 9:00~10:30	<b>5</b> ものづくりの日 9:30~11:30	<b>6</b> PCクラブ 10:00~11:30
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> 作業療法士の ・ぼちぼち体操 10:00~11:30 ・大正琴 14:00~16:00	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> ものづくりの日 9:30~11:30	<b>13</b>  メイト食堂 ランチ定食 11:00~13:00 要予約 12:30 オーダーストップ
<b>14</b> お笑いヨガ 10:00~11:30  会費:300円	<b>15</b> なでしこクラブ 「夏の健康」保健師 9:30~11:30	<b>16</b> ・絵手紙の日 13:30~15:30	<b>17</b> 食堂MT 9:30~11:30	<b>18</b> ・シニア健やか プログラム 体力測定・体組成測定 9:00~10:30 ・衣服のリフォーム 13:30~16:00	<b>19</b> ものづくりの日 9:30~11:30	<b>20</b> PCクラブ 10:00~11:30
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> ・ゆうゆう会 則貞自治会館 ・大正琴 14:00~16:00	<b>24</b>  メイト食堂 持ち帰り夕食 17:00~18:30 要予約	<b>25</b> スクエアステップ フットケアの日 9:00~11:00 大正琴ボランティア 14:00~15:00	<b>26</b> ものづくりの日 9:30~11:30	<b>27</b> PCクラブ 10:00~11:30
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				

iikoto メイト ホームページ

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


宇部市則貞4丁目19-26

0836-21-6665

iikoto メイト(いいことめいと)