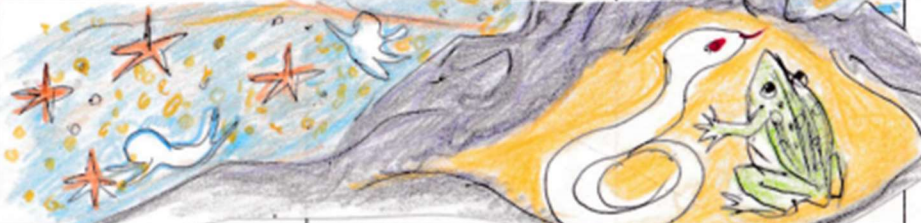


令和7年2025年12月

予定表

iikoto メイト ☎0836-21-6665

日	月	火	水	木	金	土
	1 メンバー会議 10:00~11:30	2	3 絵手紙の日 9:30~11:30	4 スクエアステップ 県民元気アップ体操 9:00~10:30	5 ものづくりの日 9:30~11:30	6 PCクラブ 10:00~11:30
7	8 なでしこクラブ 忘年会	9 作業療法士の ・ぼちぼち体操 10:00~11:30 ・大正琴 14:00~16:00	10 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	11 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	12 ものづくりの日 9:30~11:30	13  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
14	15	16 介護福祉士の ・チェアビクス 10:00~11:30 ・絵手紙の日 13:30~15:30	17	18 ・シニア健やか プログラム (体力測定) 9:00~10:30 ・衣服のリフォーム 13:30~16:00	19 ものづくりの日 9:30~11:30	20 ・PCクラブ 10:00~11:30 ・大正琴 14:00~16:00
21 お笑いヨガ 10:00~11:30 会費 300円 	22 大正琴ボランティア演奏 10:00~11:00	23 ・ゆうゆう会 則貞自治会館 大正琴ボランティア演奏 10:00~11:00	24	25 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演奏 13:30~14:30	26 餅つき大会	27
28	29 	30 	31 			

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)