

| 日   | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|---|---|---|---|--|---|---|
|                                       |   |   | 1 絵手紙の日<br>9:30~11:30   | 2 スクエアステップ<br>県民元気アップ体操<br>9:00~10:30  | 3 ものづくりの日<br>9:30~11:30   | 4 PCクラブ<br>10:00~11:30  |
| 5   | 6 メンバー会議<br>10:00~11:30   | 7   | 8 メイト保健室<br>健康・介護・何でも相談<br>体調チェック<br>10:00~11:30  | 9 スクエアステップ<br>県民元気アップ体操<br>9:00~10:30<br>・衣服のリフォーム<br>13:30~16:00                        | 10 ものづくりの日<br>9:30~11:30  | 11 <br>メイト食堂<br>ランチ定食<br>11:00~13:00 要予約<br>12:30 オーダーストップ |
| 12  | 13 音楽いろいろ<br>10:00~11:30<br> | 14 作業療法士の<br>・ぼちぼち体操<br>10:00~11:30<br>・大正琴<br>14:00~16:00    | 15  | 16 シニア健やか<br>ブラッシング講座<br>9:00~10:30<br>・衣服のリフォーム<br>13:30~16:00                          | 17 ものづくりの日<br>9:30~11:30  | 18 PCクラブ<br>10:00~11:30   |
| 19 お笑いヨガ<br>10:00~11:30<br> 会費 300円 | 20  | 21 介護福祉士の<br>・チェアピクス<br>10:00~11:30<br>・絵手紙の日<br>13:30~15:30  | 22<br>・大正琴<br>14:00~16:00   | 23 スクエアステップ<br>フットケアの日<br>9:00~11:00<br>・大正琴ボランティア<br>14:00~15:00                        | 24 ものづくりの日<br>9:30~11:30  | 25 PCクラブ<br>10:00~11:30   |
| 26  | 27 <br>ご縁まつり準備           | 28<br>・ゆうゆう会<br>則貞自治会館<br>ときわ公園歩こう会<br>10:00~11:30<br>ご縁まつり準備 | 29 <br>春のご縁まつり<br>11:00~14:00<br>みんな！きてね！ | 30  |  |   |

iikoto メイト ホームページ

<http://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)