

日 月 火 水 木 金 土		日 月 火 水 木 金 土		日 月 火 水 木 金 土		日 月 火 水 木 金 土	
				1 スクエアステップ 県民元気アップ体操 9:00~10:30		2 ものづくりの日 9:30~11:30	
4	5 メンバー会議 10:00~11:30	6	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	9 ものづくりの日 9:30~11:30	10 メイト食堂 ランチ定食 11:00~12:30 要予約 12:30 オーダーストップ 	
11	12 スポーツの日 芋ほり 	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 ・シニア健やか プログラム 柔らかく身体づくり 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 9:30~11:30 ・大正琴 14:00~16:00 	22 スクエアステップ 県民元気アップ体操 9:00~10:30 大正琴ボランティア演奏 14:00~	23 ものづくりの日 9:30~11:30	24 PCクラブ 10:00~11:30	
25 お笑いヨガ 10:00~11:30 会費 500 円 	26	27 ・ゆうゆう会 則貞自治会館 10:00~11:00	28 メイト食堂 持ち帰り夕食 17:00~18:30 要予約 ハロウィンイベント 16:00~ 	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	

