

トータルサポートセンターとみおか 月間カレンダー

09

September | 2025

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1 介護予防 教室	2	3	4 休館日	5	6 交流サロン ハロウィン 飾り付け 14:00～	7
8 介護予防 教室	9	10	11 休館日	12	13 交流サロン 料理教室 14:00～	14
15 介護予防 教室	16	17	18 休館日	19	20 交流サロン 姿勢改善 ピラティス 14:00～	21
22 介護予防 教室	23	24	25 休館日	26	27 交流サロン 椅子を使った 有酸素運動 14:00～	28
29 介護予防 教室	30					