

トータルサポートセンターとみおか 月間カレンダー

05

May | 2026

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|------------------|-----|-----|-----------|-----|-----------------------------------|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 介護予防 教室 | 5 | 6 | 7 休館日 | 8 | 9 交流サロン 速筋トレーニング 14:00～ | 10 |
| 11 介護予防 教室 | 12 | 13 | 14 休館日 | 15 | 16 交流サロン 健康習慣 14:00～ | 17 |
| 18 介護予防 教室 | 19 | 20 | 21 休館日 | 22 | 23 交流サロン 椅子ピラティス 14:00～ | 24 |
| 25 介護予防 教室 | 26 | 27 | 28 休館日 | 29 | 30 交流サロン オーラルフレイル 14:00～ | 31 |