



高知市上町5丁目4-1  
 ピュアリフレビル1階  
 月曜日～金曜日（祝日除く）9時～16時



# まっことネット細木

090-7788-1305

月	火	水	木	金	土	日
	1 ・子育てひろば 「つみき」 ・あけぼの会	2	3 糖尿病 生活相談	4	5 休	6 休
7	8 トリム 水と健康セミナー	9 まっこと講座	10 よさこいの為 休	11 山の日 祝日のため 休	12 休	13 休
14	15	16	17 糖尿病 生活相談	18	19 休	20 休
21	22	23 まっこと講座	24 小浜亭属楽さんによる 講演 15時より	25 防災教室	26 休	27 休
28	29	30	31			

介護相談毎日承っています



## まっこと講座

15時～15時半

9日（水）講師：在宅マッサージフレアス 田邊様  
 「在宅マッサージについて」

23日（水）講師：ホームヘルパーステーション城西  
 横山・吉本  
 「認知症予防～手と足を動かそう～」

## 糖尿病生活相談



糖尿病看護認定看護師による相談承ります。

先着30名の方に無料で血糖値の測定実施します

3日・17日（木） 13時～15時

### 子育てひろば つみき

1日（火）10時～12時  
是非お越し下さい！



### 土佐あけぼの会

菓子移動販売

1日（火）12時～13時



### トリム

「水と健康セミナー」

8日 15時～15時半

### 防災教室



25日（金）15時～15時半

講師：防災士 廣井三紀

「避難場所について」