



高知市上町5丁目4-1 (5丁目電停北側)  
 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 休
2 生き生き百歳 体操	3 子育てひろば つみき あけぼの会 移動販売	4	5	6	7 休	8 休
9 体育の日の為 休み	10 トリム 「水と健康講 座」	11 まっこと講座	12	13	14 休	15 休
16 生き生き百歳 体操	17	18	19 糖尿病生活相 談・講座	20	21 休	22 休
23 生き生き百歳 体操	24	25 まっこと講座	26	27 防災教室	28 休	29 休
30 生き生き百歳 体操	31					

## まっこと講座

15時～15時半

11日(水)講師:和田筋整復院 和田 侑也様  
 「腰痛予防について」

25日(水)講師:グループホームハッピー万々  
 今橋 孝之様  
 「認知症予防について」

## 19日 糖尿病生活相談・講座



講座 13時半～14時 講師:片岡典代 様  
 「糖尿病って何人いるの?」

相談は 13時～15時の間、随時受け付けています

## トリム

「水と健康セミナー」  
 10日 15時～15時半

## 土佐あけぼの会

菓子移動販売  
 3日(火)  
 12時～12時半  
 体に優しいお菓子がた  
 くさんあります☆

## 子育てひろば

## つみき

3日(火)10時～12時  
 お待ちしております



## 防災教室

27日(金) 15時～15時半

講師:防災士 廣井三紀  
 南海トラフ地震 対策啓発ドラマ  
 「その日、その時・・・」





## 生き生き百歳体操

まっことネット細木「和み会」

毎週月曜日開催中

10時～11時

お気軽に参加下さい☆



10月より

まっことカードの配布が始まります♪

各講座や防災教室へ参加しスタンプを

20個貯めた方には粗品をプレゼント☆



※生き生き百歳体操は含まれません。

細木病院在宅部のマッサージ師によるマッサージ

営業日: 月曜日～金曜日(祝日はお休み)

時間: 9時～12時・13時～16時

料金: 15分 500円・30分 1000円

要予約となっています。

(まっことネット細木にて予約表を記入していただくか、電話でのご予約となります。)

百歳体操や子育てひろば、講座の際はご予約はご遠慮いただいています。

写楽の会写真展も開催中!

樞の木で作られた囲碁盤も  
ありますので

お気軽にお越しください☆

