



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	2 休	3 休
4 生き生き百歳 体操	5 子育てひろば 「つみき」 菓子販売	6 まっこと講座 	7	8	9 生きがい 交流広場	10 休
11 生き生き百歳 体操	12 トリム	13	14 糖尿病 教室	15	16 休	17 休
18 生き生き百歳 体操	19	20 まっこと講座 	21	22 防災教室	23 休	24 休
25 生き生き百歳 体操	26	27	28	29	30 休	31 休

介護相談毎日承っています

まっこと講座 6日(水)・20日(水)

15時～15時半

講師:森本由紀(介護福祉士)  
 壬生君江(介護福祉士)



毛糸のクリスマスリース

14日 糖尿病講座・相談会

糖尿病看護認定看護師による糖尿病講座・相談会

講座 14時～14時半 講師:片岡典代

『お正月の過ごし方』(糖尿病看護認定看護師)

相談は14時～15時随時受け付けていますので、  
 お気軽にお越し下さい☆



日本トリム

「水のお話」

12日(火)

15時～15時半



子育てひろば

つみき

5日(火)

10時～12時



土佐あけぼの会

菓子移動販売

5日(火)

12時～12時半

体に優しいお菓子が  
 たくさんあります☆



防災教室

22日(金) 講師:防災士 廣井三紀

15時～15時半

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

元気に開催中



# まっことネット細木「和み会」

毎週 月曜日 10時～11時

気軽にご参加下さい☆



写楽の会写真展も開催中！  
榎の木で作られた囲碁盤も  
ありますので一度遊びに  
来て下さい♪



# ☆いきがい交流ひろば☆

料金: 300円 手作りご飯を一緒にいかがですか？

時間: 12時～13時半

予約方法: まっことネット細木にて申し込み用紙を  
記入し、予約して下さい。(定員20名)



## 12月メニュー(予定)

- 煮込みハンバーグ
- ほうれん草お浸し
- ぐる煮
- コーンポタージュスープ



オムツ・リハビリシューズ  
低カロリーキャンディ



介護用品販売中！

是非ご覧下さい。