



1月

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	3	4	5	6 休	7 休
8 休 成人の日	9 つみき	10 まっこと講座	11	12	13 生きがい 交流広場	14 休
15 生き生き百 歳体操	16 トリム	17	18 糖尿病 生活相談	19	20 休	21 休
22 生き生き百 歳体操	23	24 まっこと講座	25	26 防災教室	27 休	28 休
29 生き生き百 歳体操	30 14時~ 社協バンド コンサート♪	31				

トリム

「水と健康」
のお話です。



16日(火)

15時~15時半

9日(火)

子育て広場

10時~12時

つみき

土佐あけぼの会

菓子移動販売

9日(火)

12時~12時半

体に優しいお菓子が
たくさんあります☆

まっこと講座

10(水) 15時~15時半

『感染症対策』講師 松岡利昌(GH西町・介護福祉士)

24(水) 15時~15時半

『失禁予防体操』講師 堀昭江(DCゆうゆう・看護師)

18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

『糖尿病について』 13時半~15時

講師:片岡典代(糖尿病看護認定看護師)

相談も随時受け付けていますので、お気軽にお越し
下さい

防災教室

26日(金) 講師:防災士 廣井三紀

15時~15時半

防災DVD (内閣府推奨)

「稲村の火」

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！
櫃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♪



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)

1月メニュー(予定) **090-7788-1305**

- 炊き込みご飯
- ほうれん草お浸し
- 豚汁
- 厚揚げの煮物



介護用品販売中！



オムツ・リハビリシューズ
低カロリーキャンディ

是非ご覧下さい。