



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 休	4 休
5 生き生き百歳体操	6 子育て広場 つみき	7 まっこと講座	8	9	10 生きがい 交流広場	11 休
12 休 建国記念日	13 トム	14	15 糖尿病 生活相談	16	17 休	18 休
19 生き生き百歳体操	20	21 まっこと講座	22	23 防災教室	24 休	25 休
26 生き生き百歳体操	27	28				

7日 21日まっこと講座



折り紙でひな祭り 参加：無料

講師：片岡美女 (DS さくらんぼ・介護福祉士)

小原純子 (GH さくらんぼ・介護福祉士)

●7日 (水) ●21日 (水)

15時～15時半

15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

『糖尿病の自己管理はどうやってするの?』

14時～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。



13日(火)

15時～15時半

トム

「水と健康の話」



6日(火)

10時～12時

子育て広場

つみき



6日(火)



土佐あけぼの会

菓子移動販売
12時～12時



防災教室

23日(金) 15時～15時半

講師：防災士 廣井三紀

「日用品で応急処置」



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♪



いきがい交流ひろば



料金: **300円** 手作りご飯と一緒にいかがですか？

日時: **2月10日(土) 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)

2月メニュー(予定) **090-7788-1305**

●かき揚げ ●きんぴらごぼう

●千切り大根煮 ●すまし汁



介護用品販売中！

是非ご覧下さい。

オムツ・リハビリシューズ
低カロリーキャンディ