



3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 休	4 休
5 生き生き百 歳体操	6 子育て広場 つみき	7	8	9	10 生きがい 交流広場	11 休
12 生き生き百 歳体操	13 トリム	14 まっこと講座	15 糖尿病 生活相談	16	17 休	18 休
19 生き生き百 歳体操	20	21 春分の日	22	23 防災教室	24 休	25 休
26 生き生き百 歳体操	27	28 まっこと講座	29	30	31 休	

まっこと講座

14日と28日 15時~15時半

病院で使える簡単な英会話

講師:熊野郁代(GH介護福祉士)



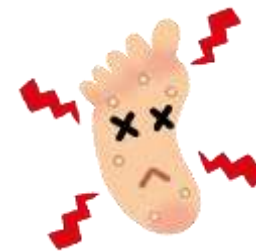
糖尿病教室

15日(水) 14時~15時

フットケア

講師:片岡典代

(糖尿病看護専門看護師)



13日(火)

15時~15時

トリム

「水と健康」



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時半
体に優しいお菓子

防災教室

23日(金) 15時~15時半

講師:廣井三紀(防災士)

『災害と食』



いきいき百歳体操

まことネット細木「和み会」

毎週月曜 元気に開催中。

10時～11時



写楽の会 写真展

土佐和紙工芸作家さんの作品販売

介護用品販売

一度遊びに来てください

生きがい交流

料金：300円 てづくりご飯を一緒にいかがですか？

日時：3月10日(土) 12時～13時

予約方法：まことネット細木にて申込用紙を記入して下さい。(先着20名)

電話：090-7788-1305

メニュー(予定)

●ちらし寿司 ●牛肉しぐれ煮

●きゅうり和え物 ●かきたま汁



乳幼児を育てているお母さんに

小児科医師からのアドバイス

平成30年 3月 6日(火) 11時～12時

高知市上町5丁目4-1ピュアリフレビル1F

まことネット細木 連絡先：090-7788-1305

細木病院新井淳一医師(小児科部長)

事前申込・参加費：不要です。お気軽にどうぞ

