

4月 まっことネット細木



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

090-7788-1305

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 生き生き 百歳体操	3 子育て広場 つみき	4	5	6	7	8
9 生き生き 百歳体操	10	11 まっこと 講座	12	13	14 生きがい 交流広場	15
16 生き生き 百歳体操	17	18	1	20	21	22
23 生き生き 百歳体操	24	25 まっこと 講座	26	27 防災教室	28	29 昭和の日
30 振替休日						

11日 25日 まっこと講座
 15時～15時半

新陳代謝と運動

講師：奥田みさき (介護福祉士)

講師：松岡利昌 (介護福祉士)



27日(金) 15時～15時半

防災教室

『防災事前準備』

講師：廣井三紀 (防災士)



3日(火)

10時～12時

子育て広場

つみき



3日(火) 12時～12時半

お菓子移動販売

土佐あけほの会



4月 糖尿病教室はありません。
 次回の糖尿病教室は5月17日(木)
 です。よろしくお願いします。

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 ☆



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?

日時: **4月14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)

4月メニュー(予定) **090-7788-1305**

●筍ご飯 ●鮭の南蛮 ●肉じゃが

●小松菜煮浸し ●みそ汁



写楽の会 写真展

土佐和紙工芸作家さんの作品販売

介護用品販売中!

月～金 朝9時～夕方4時まで

介護相談受け付けています。(相談無料)

お気軽においで下さい。

