



# まっごととネット細木

## 5月

090-7788-1305



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

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> 子育て広場	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b> 生き生き百歳体操	<b>8</b> お菓子販売	<b>9</b> まっごと講座	<b>10</b> 生き生き百歳体操	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> 生き生き百歳体操	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> 百歳体操 糖尿病教室	<b>18</b> 防災教室	<b>19</b> いきがい交流広場	<b>20</b>
<b>21</b> 生き生き百歳体操	<b>22</b>	<b>23</b> まっごと講座	<b>24</b> 生き生き百歳体操	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b> 生き生き百歳体操	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> 生き生き百歳体操			

**9日(水)と23日(水)** 15時～15時半

### まっごと講座

アロマで認知症ケア  
 講師: 森本由紀  
 (GH 赤とんぼ介護福祉士)

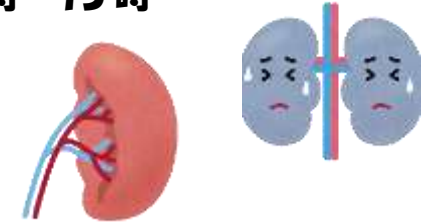


**17日(木)** 14時～15時

### 糖尿病教室

糖尿病腎症について

講師: 片岡典代 (糖尿病看護認定看護師)



**18日(金)** 15時～15時半

### 防災教室

救急車が到着するまでにする事

講師: 廣井三紀 (防災士)



**1日(火)** 10時～12時

子育て広場  
**つみき**



**8日(火)** 12時～12時半

お菓子販売  
**あけぼの会**



# 生き生き百歳体操

まっことネット細木「和み会」

毎週 月曜日 と木曜日

10時～11時

5月より週2回になります。

気軽にご参加下さい☆



月～金 9時～16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。



# いきがい交流ひろば

日時:5月19日(土)12時～13時半

料金:300円



手作りご飯を一緒にいかがですか？

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)



090-7788-1305



5月メニュー(予定)

えんどうご飯・春キャベツの酢味噌和え

海鮮と野菜のオイスター炒め・

かぼちゃ煮物・味噌汁