

6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 開所一周年 記念行事♪	2 休	3
4 生き生き 百歳体操	5 つみき お菓子販売	6	7 生き生き 百歳体操	8	9 休	10 休
11 生き生き 百歳体操	12	13 まっこと講座	14 生き生き 百歳体操	15	16 いきがい 交流広場	17 休
18 生き生き 百歳体操	19	20	21 生き生き 百歳体操	22 防災教室	23 休	24 休
25 生き生き 百歳体操	26	27 まっこと講座	28 生き生き 百歳体操	29	30 休	


13日(水)と27日(水) 15時～15時

まっこと講座
 牛乳パックで小物づくり
 講師: 岩本 香穂
 (DS さくらんぼ看護師)



22日(金) 15時～15時半

防災教室
 緊急地震速報を聞いた時の対応行動
 講師: 廣井三紀 (防災士)



5日(火) 10時～12時

子育て広場
つみき




5日(火) 12時～12時半

お菓子販売
あけぼの会



毎週 (月・木) 10時～11時

生き生き百歳体操
 & **かみかみ体操**



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回になっています。

気軽にご参加下さい☆



おかげさまでまっことネット細木は平成30年6月

1日で開所1周年を迎えました。

地域の皆様が気軽に立ち寄れる・ほっとできる場所
であるよう職員一同 笑顔でお迎えいたします。

これからもよろしくお願ひします。

月～金 9時～16時

介護相談その他、受付けています。



いきがい交流ひろば

日時:6月16日(土)12時～13時半

料金:300円(子供100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

6月メニュー(予定)

和風ハンバーグ ～おろし大根・大葉と共に～

大根酢もの

破竹の煮物

味噌汁

