



# 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
2 いきいき 百歳体操	3 子育て広場 つみき	4	5 いきいき 百歳体操	6	7 休	8 休
9 いきいき 百歳体操	10	11 まっこと講座	12 いきいき 百歳体操	13	14 休	15 休
16 休	17	18	19 百歳体操 糖尿病教室	20	21 生きがい 交流広場	22 休
23 いきいき 百歳体操	24	25 まっこと講座	26 いきいき 百歳体操	27 防災教室	28 休	29 休
30 いきいき 百歳体操	31					

## まっこと講座 15時～15時半

11日(水)  
七夕の話  
講師

鶴原喜美子(介護福祉士)  
川崎利恵子(介護福祉士)



25日(水)  
脱水症について学ぼう  
講師

石川澄子(介護福祉士)  
平岡真矢(介護福祉士)



19日(木) 14時～15時

## 糖尿病教室

糖尿病と運動  
講師:片岡典代  
(糖尿病看護認定看護師)



3日(火) 10時～12時

子育て広場  
つみき



3日(火) 12時～12時半

お菓子販売

あけぼの会



27日(金) 15時～15時半

## 防災教室

その日その時 (防災DVD上映)  
講師:廣井三紀 (防災士)



# 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:7月21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



7月メニュー(予定)

豚しゃぶ

スパゲティサラダ

高野豆腐の卵とじ

ミニ素麺・わかめご飯

