

9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

12日・26日 15時～15時半

まっこと講座

終活について

講師: 廣井三紀 (終活ガイド)



20日(木) 14時～15時

糖尿病教室

高血糖と認知症

講師: 片岡典代 (糖尿病看護専門看護師)



28日(金) 15時～15時半

防災教室

日用品で応急手当

講師: 廣井三紀 (防災士)



4日(火) 10時～12時

子育て広場

つみき



4日(火) 12時～12時半

お菓子販売

あけぼの会



月	火	水	木	金	土	日
					1 休	2 休
3 生き生き 百歳体操	4 つみき	5	6 生き生き 百歳体操	7	8 休	9 休
10 生き生き 百歳体操	11	12 まっこと講座	13 生き生き 百歳体操	14	15 生きがい 交流広場	16 休
17 休 敬老の日	18	19	20 百歳体操 糖尿病教室	21	22 休	23 休
24 休 振替休日	25	26 真っこと講座	27 生き生き 百歳体操	28 防災教室	29 休	30 休

4日(火) 10時～12時
 子育て広場
つみき

4日(火) 12時～12時半
 お菓子販売
あけぼの会

28日(金) 15時～15時半
防災教室
 日用品で応急手当
 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

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:9月15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

9月メニュー(予定)

きのこの炊き込みご飯

鰻フライ

茄子の酢味噌和え

厚揚げとぼろあん

味噌汁

