

10月 まっことネット細木

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
1 生き生き 百歳体操	2 子育て広場 お菓子販売	3 漢方のお話	4 生き生き 百歳体操	5	6 休	7 休
8 生き生き 百歳体操	9	10 まっこと講座	11 生き生き 百歳体操	12	13 休	14 休
15 生き生き 百歳体操	16	17 はちきん 笑いヨガ	18 生き生き 百歳体操	19	20 生きがい 交流広場	21 休
22 生き生き 百歳体操	23	24 まっこと講座	25 生き生き 百歳体操	26 防災教室	27 休	28 休
29 生き生き 百歳体操	30	31				

10日・24日(水) 15時～15時半
まっこと講座
 認知症について
 講師: 山本剛光 (ケアマネジャー)




3日(水) 15時～15時半
漢方のお話し
 漢方薬は古くて新しい薬!
 堀見院長による漢方薬のお話しです。



2日(火)
 10時～12時
 子育て広場
つみき


12時～12時半
 お菓子販売
あけぼの会


17日(水) 14時～15時
はちきん笑い
ヨガくらぶ


26日(金) 15時～15時半
防災教室
 高知版・防災 KYT
 講師: 廣井三紀 (防災士)



まっ
 しゃがむ

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☆



笑いヨガ

平成30年10月～「はちきん笑いヨガくらぶ」

橋本有子先生による笑いヨガが始まります。

毎月第3水曜日 14時～15時の予定です。

皆で笑いあう楽しい雰囲気は是非、体験してください。

初回は10月17日

参加費無料です。



いきがい交流ひろば

日時: 10月20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。

090-7788-1305

10月メニュー(予定)

肉団子の甘酢あんかけ

かぼちゃサラダ

春雨の酢物

味噌汁

