

11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	3 休 文化の日	4 休
5 生き生き 百歳体操	6 子育て広場 お菓子販売	7	8 生き生き 百歳体操	9	10 休	11 休
12 生き生き 百歳体操	13	14 まっこと講座	15 生き生き 百歳体操	16	17 生きがい 交流広場	18 休
19 生き生き 百歳体操	20	21 笑いヨガ	22 生き生き 百歳体操	23 休 勤労感謝日	24 休	25
26 生き生き 百歳体操	27	28 まっこと講座	29 生き生き 百歳体操	30 防災教室		

14日・28日(水) 15時～15時半
 まっこと講座

簡単な失禁予防体操

講師:堀章江(ケア看護師)



17日(土) 12時～13時

生きがい交流広場

天ぷら盛合わせ
 ポテトサラダ
 大根煮物・味噌



6日(火)

10時～12時

子育て広場つみき

12時～12時半

お菓子販売



21日(水) 14時～15時

うふふふ
 笑いヨガ

わはははっ

あはははっ



30日(金) 15時～15時半

防災教室

DVD 上映～稲村の火～

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☆



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した。

毎月第3水曜日 14時～15時の予定です。

皆で笑い合う楽しい雰囲気を是非、ご体験下さい。

参加費無料です。



いきがい交流ひろば

日時: 11月17日(土)12時～13時

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

11月メニュー(予定)

てんぷら盛合せ

ポテトサラダ

大根煮物

味噌汁

