



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



まっことネット細木 
 090-7788-1305

年末年始の為 **12月29日～1月3日**までお休みとなります。


月	火	水	木	金	土	日
					1 休	2 休
3 生き生き百歳 体操	4 子育てひろば 「つみき」 菓子販売	5	6 生き生き百 歳体操	7	8 休	9 休
10 生き生き百歳 体操	1	12	13 生き生き百 歳体操 まっこと講座	14	15 生きがい 交流広場	16 休
17 生き生き百歳 体操	18	19 笑いヨガ	20 生き生き百 歳体操 糖尿病教室	21	22 休	23 天皇 誕生日
24 振替休日の為 百歳体操はあ りません	25	26	27 生き生き百 歳体操 まっこと講座	28 防災教室	29 休	30 休

31
年末の為百
歳体操はあ
りません

子育てひろば
4日 つみき
 日々の息抜き
 に是非お立ち
 より下さい☆




19日(水)14時～15時
はちきん笑いヨガクラブ
 一緒に大笑い
 しましょう!!



まっこと講座
13日・27日(木曜日)15時～15時半
「病院で使える中国語講座」
 ティサービス赤とんぼ 吉村優佳

20日 糖尿病講座・相談会
 糖尿病看護認定看護師による糖尿病講座・相談会
 講座 14時～14時半 講師：片岡典代
『年末年始に気を付けよう』 (糖尿病看護認定看護師)
 相談は14時～15時随時受け付けていますので、
 お気軽にお越し下さい☆

防災教室
28日(金) 講師:防災士 廣井三紀
15時～15時半
 救急車が到着するまでにすること





生き生き百歳体操

元気に開催中

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は是

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:12月15日(土)

料金:300円 手作りご飯を一緒にいかがですか?

時間:12時～13時半

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)

12月メニュー

- 鶏のから揚げ
- ほうれん草のお浸し
- 里芋の煮物
- 豚汁



毎月第1火曜日には

就労継続支援 B 型事業所「土佐あけぼの会」

の美味しいお菓子販売があります。

今月は12月4日(火)12時～12時半です。

是非お越しください!

