



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



**まっごとネット細木**  
 090-7788-1305

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> 休	<b>6</b> 休
<b>7</b> 生き生き百歳体操	<b>8</b> 子育てひろば 「つみき」 お菓子販売	<b>9</b> まっごと講座	<b>10</b> 生き生き百歳体操	<b>11</b>	<b>12</b> 休	<b>13</b> 休
<b>14</b> 成人の日の 為休み	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> 生き生き百歳体操	<b>18</b>	<b>19</b> 生きがい 交流広場	<b>20</b> 休
<b>21</b> 生き生き百歳体操	<b>22</b>	<b>23</b> まっごと講座	<b>24</b> 生き生き百歳体操	<b>25</b> 防災教室	<b>26</b> 休	<b>27</b> 休
<b>28</b> 生き生き百歳体操	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> 生き生き百歳体操			

1/1～1/3 までは元旦の為お休みとなっております。

## まっごと講座

9日・23日 15時～15時半

「ハンドマッサージ」と「カレンダー作り」

講師: 支援センター 西本かがい

## 笑いヨガ

今月は講師の先生の都合により、ありません。

来月は2月20日を予定しています。



生きがい交流広場

1/19(土)

12時～13時

☆申込受付中☆



子育てひろば

つみき

8日(火)

10時～12時



土佐あけぼの会

菓子移動販売

8日(火)

12時～12時半  
体に優しいお菓子が  
たくさんあります☆



## 防災教室

25日(金) 講師: 防災士 廣井三紀

「シェイクアウト」について 15時～15時半



# 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・木曜日 10時～11時

気軽にご参加下さい☆

新年おめでとうございます。

本年も、まっことネット細木を

よろしく願いいたします。

職員一同

## いきがい交流ひろば

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)

1月メニュー(予定) 090-7788-1305

- 赤飯 ●赤魚の煮つけ ●紅白なます
- 小松菜の胡麻和え ●すまし汁

まっことネット細木では

- 紙パンツ●尿取りパット●杖などの介護用品
- OS-1●塩飴等 の飲料・飴類 を取り扱っています。

ホットコーヒーの自動販売機もありますので、ぜひお立ち寄りください。