



# 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	2 休	3 休
4 生き生き百歳体操	5 子育てひろば 【つみき】 あけぼの会のお菓子販売	6	7 生き生き百歳体操	8	9 休	10 休
11 建国記念日のあそび	12	13 まっこと講座	14 生き生き百歳体操	15	16 生きがい交流広場	17 休
18 生き生き百歳体操	19	20 はちきん笑いヨガくらぶ	21 生き生き百歳体操	22 防災教室	23 休	24 休
25 生き生き百歳体操	26	27 まっこと講座	28 生き生き百歳体操			

## まっこと講座



「そうだ！お花を生けてみよう！」

講師：小原流1級 福田 豊節

13日・27日(水)15時～15時半

20日(水)14時～15時

はちきん笑いヨガくらぶによる

## 笑いヨガ

一緒に大笑いしましょう！



## 防災教室

22日15時～15時半

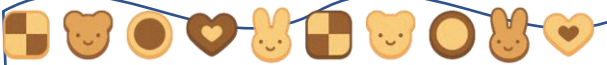
### 防災事前準備



～あなたの地域の被害想定を考える～

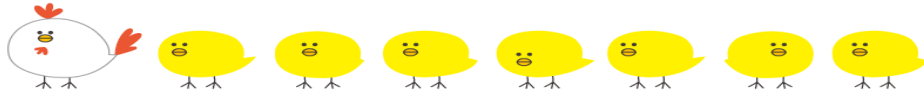
子育てひろば つみき

5日10時～12時



土佐あけぼの会 12時～12時半

美味しいお菓子の販売です☆



## 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☆



ホットコーヒーの自動販売機

(1杯：100円) あります。

お買い物帰りの休憩に・・・

誰かと話したい時に・・・



いつでもお立ち寄りください☆



## いきがい交流ひろば

手作りご飯を一緒にいかがですか？

料金：300円

日時：2月16日(土)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)

☆2月のメニュー(予定)☆

- 八宝菜 ●もやしの中華風サラダ
- 中華風サラダ
- 中華スープ



介護相談やその他の相談受付も随時行っておりますので、お気軽にお越しください☆