



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 生き生き百歳体操	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 春分の日 休	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

「パステルアートをしよう」

講師: GH さくらんぼ 小原純子・嶋崎典子

13日・27日(水) 15時～15時半

20日(水) 14時～15時

笑いヨガ

参加無料☆
是非参加下さい



糖尿病教室

4月の開催予定となっております。

防災教室

22日 15時～15時半

災害と食について



子育てひろば つみき

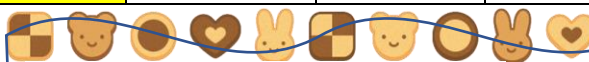
5日 10時～12時



土佐あけぼの会 5日

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☆



糖尿病教室

糖尿病看護認定看護師による

相談・講座受け付けています

☆4月☆開催予定



となっています。

いきがい交流ひろば

手作りご飯と一緒にいかがですか？

料金:300円

日時:3月16日(土)12時~13時

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)

温かいお食事を食べて頂きたいとおもいますので、

12時半までに来ていただくと嬉しいです。

☆3月のメニュー(予定)☆

- ちらし寿司
- ポテトサラダ
- 茎昆布の煮物
- 澄まし汁

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