



# 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 子育てひろば 「つみき」 土佐あけぼの会 お菓子販売	3	4 生き生き百歳体操	5	6 休	7 休
8 生き生き百歳体操	9	10	11 生き生き百歳体操 まっこと講座	12 生け花教室	13 休	14 休
15 生き生き百歳体操	16	17 はちきん笑いヨガ クラブ	18 生き生き百歳体操 糖尿病教室	19	20 生きがい交流広場	21 休
22 生き生き百歳体操	23	24	25 生き生き百歳体操 まっこと講座	26 防災教室	27 休	28 休
29 昭和の日	30 国民の日					

## まっこと講座 材料費：100円

「フェルトで作る鯉のぼり」

講師:DS 赤とんぼ 壬生 君枝

11日・25日(木) 15時～15時半

17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 4/18(木) 14時～15時

～よろず相談～

## 防災教室

26日 15時～15時半

非常持ち出し袋と備蓄品

講師:防災士 廣井 三紀



子育てひろば つみき

2日 10時～12時



土佐あけぼの会 2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☆



## 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：4月20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。

☆4月のメニュー(予定)☆

- 鮭の南蛮漬け ●キュウリの酢の物
- ぐる煮 ●味噌汁

## 糖尿病教室

糖尿病看護認定看護師による相談

受け付けています

4月18日 14時～15時

「よろず相談」



今月より「生け花教室」が始まります☆

第1金曜日 15時～15時半 参加費 300円

お花の準備がありますので、参加される方は前日までに声をかけてください☆

4月は4/12(金)開催します！！