



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 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 休	5 休
6 こどもの日 振替え	7 子育てひろば つみき	8 まっこと講座	9 生き生き百 歳体操	10 生け花教室	11 休	12 休
13 生き生き百 歳体操	14 土佐あけぼの会 お菓子の販売	15 笑いヨガ	16 生き生き百 歳体操 終活講座	17 介護相談	18 生きがい交 流広場	19 休
20 生き生き百 歳体操	21 マインドフルネス 体験会	22 まっこと講座	23 生き生き百 歳体操	24 防災教室	25 休	26 休
27 生き生き百 歳体操	28 介護相談	29 介護相談	30 生き生き百 歳体操	31 介護相談		

まっこと講座 参加費無料

「ペットボトルキャップ作り」

講師:ヘルパーST 城西 大野・鶴原

8日・22日(木)15時～15時半

笑いヨガ

参加無料☆
是非参加下さい

5/15(水)14時～15時



終活講座 5/16(木)14時～14時半

参加費無料!

終活について一緒に
考えてみませんか?

子育てひろば つみき

7日 10時～12時

気軽にお越しください☆



土佐あけぼの会

14日 12時～12時半

美味しいお菓子の販売です☆

防災教室 24日(金)15時～15時半

救急車が到着するまでにする事



講師:防災士 廣井 三紀

マインドフルネス

～ただ、「今」「この瞬間」に集中する～

瞑想は身体にいい事ばかりです！

ストレスが軽減！睡眠の質改善！

ダイエット効果や便秘解消効果！

もあります☆

是非体験してください。



5/21(火) 15:00～15:30

終活講座



今月から3カ月に1度、終活講座を開催します。

終活について、みんなで一緒に考えてみませんか？

5月は5/16(木)開催予定です。

参加無料ですので、気軽にお越しください。

5月のまこと講座「ペットボトルキャップづくり」



←こんな可愛いペットボトルの帽子が作れます☆

参加費無料ですので、ぜひお越しください♪



生きがい交流広場

☆5月のメニュー(予定)☆お早めにご予約下さい☆

●炊き込みご飯 ●すい身団子 ●すまし汁

●マカロニサラダ ●キャベツの酢味噌和え



毎月「生け花教室」開催中☆

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☆5月は第2金曜日に開催します。

5月は5/10(金)開催します！！