



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」 お菓子販売	3 介護相談	4 生き生き百歳体操	5 生け花教室	6 休	7 休
8 生き生き百歳体操	9 マインドフルネス	10 まっこと講座	11 生き生き百歳体操	12	13 休	14 休
15 休	16	17	18 生き生き百歳体操	19 介護相談	20 生きがい交流広場	21 休
22 生き生き百歳体操	23 介護相談	24 まっこと講座	25 生き生き百歳体操	26 防災教室	27 休	28 休
29 生き生き百歳体操	30 介護相談	31 介護相談				

### まっこと講座 参加費無料

「認知症のお話し」

講師: ケアサポートセンターほそぎ

10日・24日(木) 15時～15時半

### マインドフルネス

7/9 (火) 15時～15時半

参加費無料です☆詳細は裏面へ・・・

### 防災教室 26日(金) 15時～15時半



DVD 上映「その日その時」

講師: 防災士 廣井 三紀



子育てひろば つみき

2日 10時～12時

気軽にお越しください



### 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☆



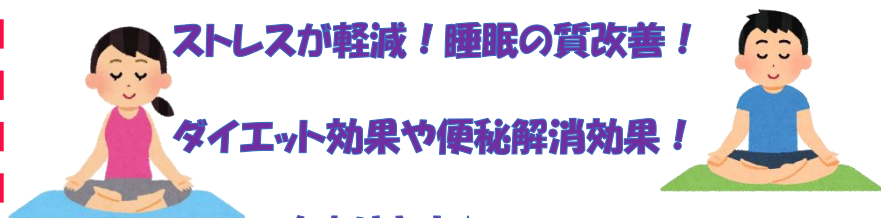
# マインドフルネス

～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。

7/9(火) 15:00～15:30

## まっことネット細木

6月でまっことネット細木は三周年になりました。

地域の方の支えがあってこそです。

これからもよろしくお願ひ致します。



## 7月のまっこと講座「認知症のお話し」

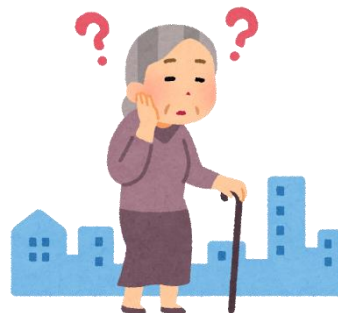


←7月のまっこと講座は「認知症のお話し」

です。介護保険について分かりやすいビデオも

上映します。誰でも参加できるので、

お気軽に参加して下さい☆参加費無料です！



生きがい交流広場 7月20日(土)

12時～12時半 300円

7月のメニュー(予定)☆お早めにご予約下さい☆

●カレーライス ●野菜のマリネ ●フルーツポンチ

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☆

7月は7/5(金)開催します！！

