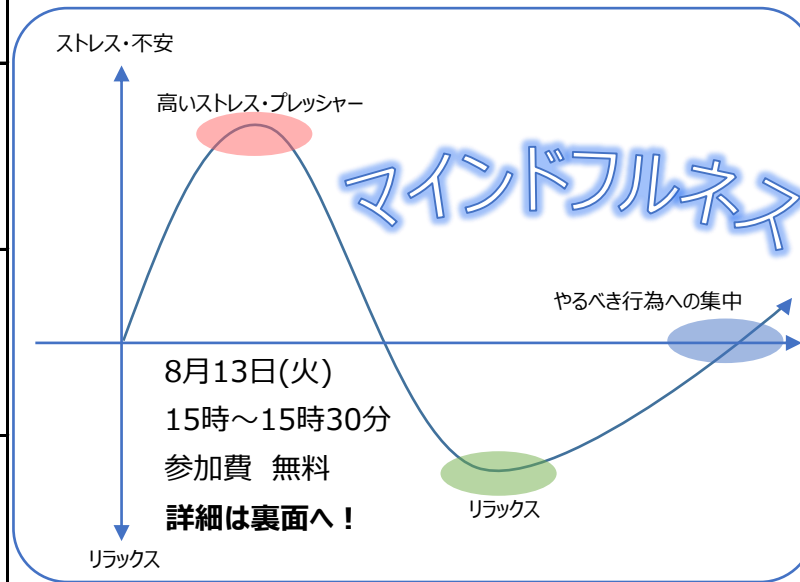




月	火	水	木	金	土	日
			1 いきいき 百歳体操	2 生け花 教室	3 休	4 休
5 いきいき 百歳体操	6 子育てひろば 「つみき」 お菓子販売	7 介護相談	8 いきいき 百歳体操	9 介護相談	10 第66回 よさこい祭り	11
12 振替休日	13 マイン ドフルネス	14 介護相談	15 いきいき 百歳体操	16 介護相談	17 生きがい 交流広場	18 休
19 いきいき 百歳体操	20 介護相談	21 介護相談	22 いきいき 百歳体操	23 防災教室	24 休	25 休
26 いきいき 百歳体操	27 介護相談	28 介護相談	29 いきいき 百歳体操	30 介護相談	31 休	



防災教室

避難場所と避難所を考える

講師 廣井 三紀(防災士)

15時～15時30分

八月二十三日(金)



子育てひろば つみき

6日 10時～12時
気軽に来てネ!

土佐あけぼの会

6日 12時～12時30分
美味しいお菓子の販売です

8月のまっこと講座は休講です



Menu

マインドフルネス

ただ、「今」「この瞬間」に集中する…

瞑想はからだにいいことばかりです

ストレス軽減、睡眠の質改善…

ダイエット効果や便秘解消効果も！

参加費無料、ぜひお試しあれ

8月13日(火)15:00～15:30



細木病院踊り子隊, 参上!

第66回よさこい祭り

上町競演場での演舞予定

8月10日(土)13:00

8月11日(日)20:00

応援してね!

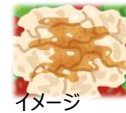


メニュー

生きがい交流広場

8月17日(土)12:00～12:30

8月のメニュー(予定)



豚しゃぶサラダ

イメージ

ミニ冷やしそうめん



イメージ



混ぜ込みごはん

イメージ

料金300円

定員20人 ご予約はお早めに

＊ 生け花教室 ＊

毎月第1金曜日15:00～15:30開催中

お花を用意しますので、参加される方は

前日までにお声掛けください

定員15人 参加費300円

