

まっことネット細木

090-7788-1305

11月

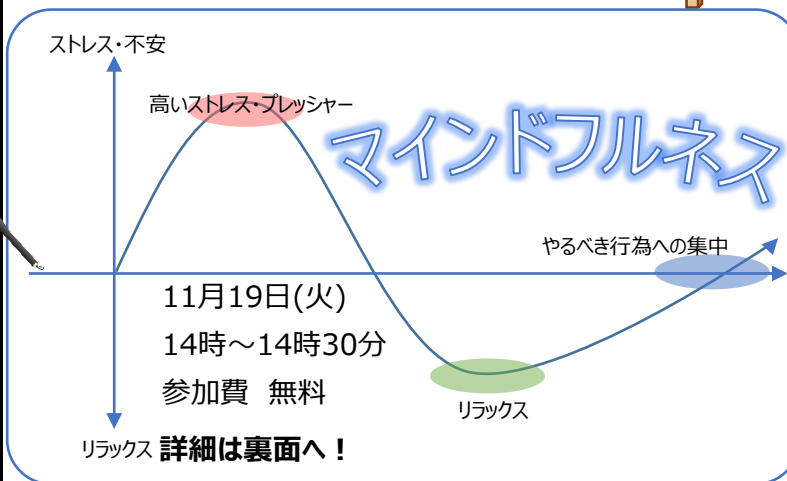
November

高知市上町5丁目4-1ピュアレベル1F

月～金曜日（祝日のぞく）9：00～16：00

5丁目電停
北側

月	火	水	木	金	土	日
11月より午後の講座、催しの開始 時刻が14：00に変更になりました				1 生け花 教室	2 休	3 の 文 日 代
4 振替休日	5 子育てひろば 「つみき」	6 介護相談	7 いきいき 百歳体操	8 介護相談	9 休	10 休
11 いきいき 百歳体操	12 介護相談	13 まっこと講座	14 いきいき 百歳体操 お菓子販売	15 NEW 手作りHappy ストラップ 工房 ⇒裏面へ	16 生きがい 交流広場	17 休
18 いきいき 百歳体操	19 マイン ド フルネス	20 介護相談	21 いきいき 百歳体操	22 介護相談	23 勤労感謝の日	24 休
25 いきいき 百歳体操	26 介護相談	27 まっこと講座	28 いきいき 百歳体操	29 防災教室	30 休	



防災教室

シェイクアウト

講師 廣井 三紀
(防災士)
14時～14時30分

十一月二十九日(金)

5日 10時～12時
気軽に来てネ！
子育てひろば つみき

土佐あけぼの会
14日 12時～12時30分
美味しいお菓子の販売です

まっこと講座
13日(水)・27日(水)
コットンボール作り
14:00～14:30

NEW
手作り

Happyストラップ工房

11月15日(金)14:00~14:30

ラッキーアイテムが手作りできる？

そんなハッピーな講座が新しく始まりました。

2~30分、400円で丁寧な説明のもと、

手軽に作ってお持ち帰りいただけます。

道具などはこちらでご用意します。

予約制で11月14日(木)正午まで、

お早目に！



先着10名

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
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

11月19日(火)14:00~14:30



まっこと講座 13日(水)、27日(水)

コットンボール作り

グループホームさくらんぼの職員が楽しくご教示します

14:00~14:30

Menu

メニュー

生きがい交流広場

11月16日(土)12:00~12:30

11月のメニュー(予定)



ハンバーグ

ポテトサラダ

ほうれん草のおひたし



味噌汁

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14:00~14:30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



高知市上町5丁目4-1ピュアリフレビル1Fでお待ちしております

ご連絡は090-7788-1305まで