

サタクラ

けん玉教室 君もけん玉名人になろう！

大皿、小皿、もしかめ…みなさんが知っている技はもちろん、今まで見たこともない大技を見て、けん玉のすごさを体験しよう。後半は、実際にけん玉を手にして、いろいろな技に挑戦します。けん玉名人がコツを伝授。うまくなれること間違いなし！君もけん玉名人目指して練習しよう！

- ❖日時 1月27日(土)10:00~11:30
- ❖講師 けん玉名人 砂原夢企画 砂原 宏幸さん
- ❖場所 2階 研修室
- ❖参加費 無料
- ❖内容 けん玉パフォーマンス、体験
- ❖持参物 水筒、マイけん玉(貸出できます)
- ❖対象・定員 小学生20人(要申込・先着順)
- ❖申込み 1月15日(月)までに馬木公民館へ



出会いは宝。笑って免疫力アップ!!

もみじカフェ馬木

共催：馬木公民館

最近、物忘れが多くなってきて心配な方やご近所さんとのおしゃべりが減った方などを含め、認知症予防のため、地域の皆さんが、情報交換や交流を楽しむ場所として、毎月第3金曜日に開催しています。ぜひ遊びに来てください。

- ❖日時 1月19日(金)10:00~11:30
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 ゲームや歌、簡単な体操、おしゃべり、情報交換など
- ❖対象 どなたでも
- ❖参加費 100円(お茶菓子代)
- ❖申込み 不要(直接お越しください)
- ❖協力 広島市福木・温品地域包括支援センター

※当日、先着順に受付票に記名していただき、20名までで切りさせていただきます。なお、当面の間はマスク着用と検温をお願いします。

高齢者の健康・生活講座

- ❖日時 1月26日(金)14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 転倒予防のポイント
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ❖講師 (株)ダスキンヘルスレント
山本 海 さん
- ❖持参物 いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 実施日の
前日までに
馬木公民館へ



12月開催「折り紙作り」の作品

普通救命講習会

あなたの勇気によって、助けることができる命があります。主に成人への心肺蘇生法やAEDの使用方法など、命を守る知識と実技を学んでみませんか。

- ❖日時 2月14日(水)9:00~12:00(受付は8:55まで)
- ❖場所 2階 研修室
- ❖対象・定員 成人以上 15人程度(要申込・先着順)
- ❖参加費 無料
- ❖講師 広島市応急手当指導員
- ❖持参物 広島市消防局発行
「普通救命講習修了証」(再受講の方)
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 1月31日(水)までに 馬木公民館へ
- ❖その他 当日は、動きやすい服装で。



※開始時刻に遅れた場合には、受講できない場合があります。
※再受講の方は、申込み時に修了証番号をお知らせください。

まちづくり活動支援基金 「Hm²(ふむふむ)」助成団体募集



団体構成員の過半数が広島市民、または所在地が広島市内にある団体が、4月~翌年3月に実施する活動が対象です。

■助成部門/助成額

- ①団体育成助成部門(設立後3年未満)/1件5万円以内。
- ②まちづくり活動発展助成部門/1件50万円以内。

■応募期間等

応募は、2月1日(木)~2月20日(火)まで。

応募の手引き・申請書は、公民館、区役所等で配布。

※詳細は、(公財)広島市文化財団 ひと・まちネットワーク部 管理課
(TEL 541-5335) にお問い合わせください。