

出会は宝。笑って免疫力アップ!!

もみじカフェ馬木

最近、物忘れが多くなってきて心配な方やご近所さんと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。当面の間はマスクの着用と検温をお願いします。

- ❖日時 1月16日(金)10:00~11:30
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 舞いと紙芝居



新春の初舞いは「寿の舞い」を披露してください。朗読ボランティアのお二人は、昔懐かしい大人の紙芝居を上演してください。皆様ぜひお越しください。一緒に楽しみましょう。

- ❖対象 どなたでも
- ❖参加費 100円(お茶菓子代)
- ❖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 不要(直接お越しください)
- ❖主催 もみじカフェ馬木、馬木公民館
- ❖協力 広島市福木・温品地域包括支援センター

高齢者 健康・生活講座

- ❖日時 1月23日(金)14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 高齢者の食生活について
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人
- ❖講師 虹の里第2特別養護老人ホーム 管理栄養士 渡邊 桜さん
- ❖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 開催日の前日までに 馬木公民館へ



講座終了後、ケアマネジャーによる個別介護相談会を開催しています。ご本人は勿論、ご家族の相談も承ります。事前予約不要、相談無料です。

- 時間：講座終了後 15:00~
- 場所：2階会議室

寿大学 新春 驚いて! 大道芸

テレビに多数出演されている 芝辻 としを さんをお呼びして、南京玉すだれ、マジック、小話、オカリナ演奏、そして回転の曲芸(傘回し・指回し・皿回し)を披露していただきます。新春を笑いとしきでお迎えください。

- ❖日時 1月22日(木) 13:30~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 40人程度(要申込・先着順)
- ❖出演 大道芸人 芝辻 としを さん



- ❖持参物 いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)、飲み物
- ❖申込み 1月19日(月)までに馬木公民館へ
- ❖共催 馬木ひまわり連合会

食べてみんさい! 地元の野菜 みそづくり

米麴と大豆と塩と水。材料はシンプルですが作り方にコツがある、みそづくりを習います。

- ❖日時 1月30日(金) 9:00~12:00
- ❖場所 3階 実習室
- ❖内容 みそづくり
- ❖対象・定員 どなたでも 16人(要申込・先着順)
- ❖講師 女性農業士 山本 雅子 さん
- ❖参加費 1,900円(材料費)
- ❖持参物 エプロン、ふきん、三角巾、3kgのみそが入る容器、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 1月23日(金)までに馬木公民館へ
- ❖その他 使い慣れた圧力鍋がある方はお持ちください。 ※申込期限を過ぎてキャンセルの場合、参加費をいただきます。

