

サタクラ かわいいオリジナル小物入れ作り

- ❖日 時 10月15日(土)10:00~12:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 小物入れづくり
- ❖対象・定員 小学生20人(要申込・先着順)
- ❖講 師 公民館利用グループ
和裁グループのみなさん
- ❖参加費 100円
- ❖持参物 はさみ、お手拭き、水筒
- ❖申込み 10月9日(日)までに
馬木公民館へ

※材料準備のため、申込み期限を
過ぎてのキャンセルについては
参加費をいただきます。



人権教育講座 認め合える社会について考えよう

自身が、また、家族が認知症になった時、どう理解し、支援することが本人や家族にとって良いのでしょうか。事例を交えながら、お話していただきます。認め合える社会について、一緒に考えてみませんか？

- ❖日 時 10月24日(月)10:00~12:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 「認知症理解とその支援について」講演・質疑応答
- ❖対象・定員 どなたでも 20人(要申込・先着順)
- ❖講 師 広島市認知症地域支援推進員
福田 知枝 さん
- ❖参加費 無料
- ❖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 10月19日(水)までに馬木公民館へ
- ❖共 催 広島市福木・温品地域包括支援センター

生きがいかけづくり講座 ~ナチュラルスイーツを作ってお茶しませんか?~ 大人のスイーツ作り教室



動物性の食材を使わず、全粒粉、豆乳、てんさい糖など植物性の材料のみで「ナチュラルスイーツ」を作ってみませんか? 「スノーボールクッキー」と「バナナとナッツのマフィン」を作って、ハーブティーを飲みながら楽しくお茶タイムを過ごしましょう。

※材料準備のため、申込み期限を過ぎてのキャンセルについては参加費をいただきます。

- ❖日 時 10月22日(土)10:00~12:00
- ❖場 所 3階 実習室
- ❖対象・定員 成人の方どなたでも12人(要申込・先着順)
- ❖講 師 パン教室・料理教室主宰
栄養士 山口 ジンヤ さん
- ❖参加費 500円
- ❖持参物 エプロン、三角巾、ふきん1枚、手拭きタオル
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 10月15日(土)までに馬木公民館へ

お天気よもやま話 ~仁義なき自然災害 気象予報士から学ぶ防災講座~

- ❖日 時 10月31日(月)10:00~12:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 お天気よもやま話
- ❖対象・定員 どなたでも 20人程度(要申込・先着順)
- ❖講 師 気象予報士 波田 健一さん
- ❖参加費 無料
- ❖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 10月22日(土)までに馬木公民館へ
- ❖共 催 : 馬木地区自主防災連絡協議会



パソコンが得意になる! P C サ ロ ン



- ❖日 時 10月23日(日)13:30~16:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 簡単なエクセル~表作成と表計算~
- ❖対象・定員 どなたでも 12人(要申込・先着順)
- ❖講 師 パソコン支援ボランティア
- ❖参加費 無料
- ❖持参物 ノートパソコン
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

講師紹介：元テレビ新広島ディレクター・プロデューサー。気象予報士・防災士・気象キャスター・環境カウンセラー等、数々の職務を兼任。気象庁から予報業務を許可され、複雑な広島の地形要素などを加味したより正確な“独自予報”を伝える。これまでにTSS『ひろしま満点!!』『TSSスーパーニュース』などにも出演。