

サタクラ ネイチャークラフト ペンホルダーを作ろう!

枝や木の実、廃材などを材料にして、ペンホルダーを作ります。自然の恵みに感謝しながら、世界に一つだけの作品を作ろう!!

- ❖日時 10月21日(土)10:00~12:00
- ❖場所 2階研修室
- ❖内容 ペンホルダーなどの工作
- ❖対象・定員 小学生15人(要申込・先着順)
- ❖参加費 無料
- ❖講師 工作研究家
市川 善明さん・榎原 猛さん
- ❖持参物 筆箱、軍手、マスク(防塵用)、水筒、作品を入れる袋
- ❖申込み 10月15日(日)までに 馬木公民館へ

食べてみんさい! 地元の野菜 秋野菜の料理



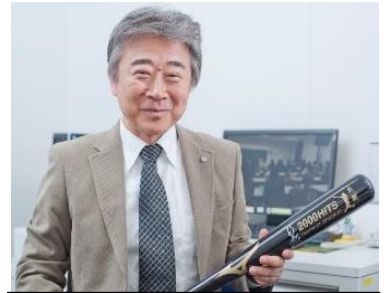
朝採れの新鮮な野菜を使って、旬の料理と一緒に楽しみませんか?大人気の雅子さんの料理講座です。

- ❖日時 10月16日(月)10:00~12:00
- ❖場所 3階 実習室
- ❖内容 秋野菜の料理
- ❖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 600円
- ❖持参物 エプロン、ふきん、三角巾
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 10月11日(水)までに 馬木公民館へ

人権教育講座

自分らしく生きるために大切にしたいこと

どの世代においても、自尊感情を育み、他者を思いやる言動が重視されています。自己実現を図り、自分らしく生きていくために大切にしたいことなどについて、現広島東洋カープ新井貴浩監督の小学校時代のエピソードや、その後の交流を通して感じたことなどに触れながらお話していただきます。



新井さんから贈られた
2000 本安打記念バット
を持つ佛圓先生

- ❖日時 10月12日(木)13:30~15:30
- ❖場所 2階 研修室
- ❖対象・定員 30人(要申込・先着順)
- ❖講師 広島都市学園大学子ども教育学部
子ども教育学科教授 佛圓 弘修さん
- ❖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8日(日)までに
馬木公民館へ

講師紹介: 佛圓弘修(ぶつえん ひろのぶ)先生

1955年広島県生まれ。広島市内の小学校、教育委員会勤務を経て、小学校長退職後、2016年4月から広島都市学園大学子ども教育学部教員。広島東洋カープ新井貴浩監督の小学校時代の担任として、今でも監督と交流を続けている。絵本『新井貴浩物語 がむしゃらに前へ』(中野 慶=作、吉田路子=絵、南々社)を監修

高齢者健康生活講座

- ❖日時 10月27日(金)14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 カラダは食べ物からできている
~元気な人生100年のためのヒント~
- ❖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)明治 管理栄養士 米田 麻衣さん
- ❖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 実施日の前日までに馬木公民館へ

パソコンが得意になる! PC サロン



- ❖日時 10月29日(日)13:30~16:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 ペイントの使い方
- ❖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のみなさん
- ❖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