

☆公民館ボランティア活動☆

馬木のまちを華やかに◇花づくり研修会

- ❖日 時 10月27日(金)9:00~12:00
- ❖集 合 2階 研修室
- ❖定 員 5人程度(要申込・先着順)
- ❖内 容 花壇整備
- ❖対 象 どなたでも
- ❖持参物 軍手、スコップ、飲み物、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(日)までに馬木公民館へ

馬木オープンスペース ♡乳幼児の親子対象

ママほっと



オープンスペースは、子育て真っ最中のお母さんの応援の場です。親子で遊んだり、同じ子を持つ親同士が情報交換したりしてみんなの力を借りて子育てを楽しみましょう！ぜひ遊びに来てください♡

- ❖日 時 10月18日(水)9:30~11:30
- ❖場 所 3階 和室
- ❖内 容 「かぼちゃのバック」を作ります♪
子育て応援隊によるコーナ遊び、絵本の読み聞かせなど
- ❖申込み 不要(直接お越しください)
- ❖共 催 馬木子育て応援隊

寿大学

バスガイドさんで行く「いったつもりde 宮島観光」

秋の観光シーズン！バスガイドさんの臨場感あふれる軽快なトークと宮島の面白さがギュッと詰まった映像を観ながら、宮島の魅力を再発見しましょう。公民館にいなながら宮島観光気分を満喫!!

- ❖日 時 10月26日(木)13:30~15:30
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人
(要申込・先着順)
- ❖講 師 オモテナシーノ代表 田中 詩乃さん
- ❖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 10月22日(日)までに馬木公民館へ
- ❖共 催 馬木ひまわり連合会



出会は宝。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 10月20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×切らせていただきます。なお、当面の間はマスクの着用と検温をお願いします。

馬木の自然観察会

ごさそうざん 健脚コース 呉娑々宇山登山(標高682.2m)

馬木の自然を守る会さんによるコーヒーの振る舞いがあります。自然の中で飲むコーヒーは格別です！

- ❖日 時 10月28日(土)9:30~14:30
※当日午前7時の時点で降水確率50%以上の場合には中止(気象庁：広島南部)
- ❖集合場所 馬木公民館1階ロビー(9時15分までに)
- ❖定 員 15人(要申込・先着順)
※小学生以下は保護者同伴
- ❖参加費 無料
- ❖行き先 バクチ岩~呉娑々宇山山頂~ささらが池
- ❖講 師 馬木の自然を守る会の皆さん
- ❖対 象 山登りが好きで、自信のある方
- ❖持参物 弁当、飲み物、軍手、帽子、タオル、敷物等
※長袖、長ズボンの動きやすい服装でご参加ください。
- ❖申込み 10月25日(水)までに馬木公民館へ