

高齢者 健康・生活講座

- ❖日 時 10月24日(金) 14:00~15:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 認知症予防について
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人
- ❖講 師 虹の里 第2居宅介護支援事業所
所長 竹井 克彦 さん(認知症アドバイザー)
- ❖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 スマホで日常を ちょっと便利に!

お出かけ
&
健康管理編

経路検索や撮影方法など、地図とカメラを活用して、スマホならではの「楽しさ」「便利さ」を体験します。また、心身ともに健康に過ごすためのスマホ活用法についてもお話をします。

(この講座では、デモ機を人数分ご用意します。)

- ❖日 時 10月23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 30人(要申込・先着順)
- ❖講 師 スマホアドバイザー
- ❖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 10月16日(木)までに馬木公民館へ
- ❖共 催 ソフトバンク株式会社、馬木ひまわり連合会



お知らせ

10月の『PCサロン』は、都合によりお休みします。

次回は、11月23日(日・祝)の予定です。



出会いは宝。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。当面の間はマスクの着用と検温をお願いします。

- ❖日 時 10月17日(金) 10:00~11:30
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 軽快なリズムの銭太鼓と、音楽健康指導士さんによる歌と体操で楽しみましょう
- ❖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

馬木地区高齢者運動会(第35回)の開催

馬木地区高齢者(60才以上)とひまわり会会員が軽い運動で、親睦と交流を図ることを目的に、下記の通り運動会を開催します。

地域包括支援センターによる、フレイル予防対策も実施します。馬木ひまわり連合会・ひろしま LMO 馬木社協活用事業です。

参加希望者は、参加賞・昼食弁当の準備の都合上、10月25日(土)までに各ひまわり会会長まで連絡してください。

- ❖日 時 11月6日(木)
9:30頃(集合)~14時頃終了(予定)
- ❖場 所 馬木第五公園(土居モータース前)



再掲・健脚コース

馬木の自然観察会

ごさそうざん 呉娑々宇山登山



呉娑々宇山は、広島市東区にある山の中で、標高が最も高い山です。健脚自慢の方の挑戦をお待ちしています。

- ❖日 時 10月11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 9:15までに1階ロビーに集合
- ❖行き先 呉娑々宇山(682.2m)
- ❖対象・定員 健脚に自信のある方・若干名(要申込・先着順)
※小学生以下は保護者同伴
- ❖講 師 馬木の自然を守る会のみなさん
- ❖参加費 無料
- ❖持参物 弁当、飲み物、軍手、帽子、タオル、敷物等
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(水)までに馬木公民館へ
- ❖その他 長袖、長ズボンなど動きやすい服装で