

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。当の間はマスクの着用をお願いします。

✳日時 10月16日(金) 10:00~11:30

✳場所 2階 研修室

✳内容 もみじカフェ初のトランプゲームをします。奮って参加して下さい。頭の機能が錆びないように頭の機能を活性化させ、皆さんとおしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう。簡単なババ抜き・七ならべ等々

✳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



【 認知症についての心配ごと・悩みごと相談室 】

■時間：10:15~11:00 ■場所：2階会議室

■予約不要・相談無料

■相談支援者：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 10月23日(金) 14:00~15:00

✳場所 2階 研修室

✳内容 特殊詐欺被害に遭わないために!

✳対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人

✳講師 広島東警察署
生活安全課職員

✳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



講座終了後、ケアマネー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



いっしょに学ぼう まちのこと

ツキノワグマと広島の野生生物

柿の季節になると、馬木でも必ず話題になるツキノワグマ。

広島市でその出没を予測する研究に取り組まれている講師をお招きして、クマを中心に、広島の野生生物の現状や調査研究でわかったこと、わたしたちとの関わりについてお話いただきます。鳥獣被害の対象種(シカやイノシシなど)についてのお話も。

✳日時 10月29日(木) 13:30~15:30

✳場所 2階 研修室

✳対象・定員 どなたでも 30人(要申込・先着順)

✳講師 広島大学大学院 統合生命科学研究科
教授 西堀 正英 さん
(農学博士・生物生産学部応用動物遺伝学)



✳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25日(日)までに馬木公民館へ

〈講師より〉ニヶ城山の登山道にはお世話になっています。野生生物のこと、身近な山のお話も交えて、みなさんと情報交換・意見交換できればと楽しみにしています。



漢方の知恵に学ぶ健康法

漢方医学を通して生活習慣病の予防や食事療法など健康を守るための知識を身に付け、漢方の基礎知識や利用方法について一緒に学んで行きましょう。

✳日時 10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 36人(要申込・先着順)

✳講師 薬剤師、漢方研究家

藤原 勉 さん

✳持参物 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19日(月)までに馬木公民館へ

✳共催 馬木ひまわり連合会



パソコンが得意になる!

PC サロン

✳日時 10月25日(日) 13:30~16:00

✳場所 2階 研修室

✳内容 ワードでお絵かきをしてみよう

✳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

✳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

