

# 馬木公民館だより

# ふれあい馬木

FUREAI  
UMAKI

令和5年(2023年)

11月

No.521



赤ちゃんも保護者も HAPPY になれる

## 睡眠のお話

乳幼児期にとっても大切な睡眠。より良い睡眠のために知っておきたいことや、夜泣き、寝ぐずり、なかなか寝ないなどの睡眠トラブルの改善策を、子どもの睡眠の専門家である穴戸さんをおしゃべりしませんか。育児相談も気軽にできる講座です。

- ❖日時 11月27日(月)10:00~11:30
- ❖場所 3階 和室
- ❖対象・定員 乳幼児とその保護者8組16人(要申込・先着順)  
お子さんと一緒にご参加ください。
- ❖講師 米国国際認定資格 IPHI 乳幼児睡眠コンサルタント 助産院 はぐ 助産師 穴戸 萌さん
- ❖持参物 飲み物
- ❖申込み 11月20日(日)までに 馬木公民館へ

## 寿大学

## 中国・四国 源泉かけ流し温泉の魅力

400施設以上の「源泉かけ流し温泉」に入湯している中野さんが、中・四国地方の温泉の話を中心に、「温泉の魅力」と「正しい入浴法」をご紹介します!



- ❖日時 11月30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人程度(要申込・先着順)
- ❖講師 フォトグラファー&温泉ソムリエ 中野 一行さん
- ❖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 11月26日(日)までに 馬木公民館へ
- ❖共催 馬木ひまわり連合会

## 生きがいきっかけづくり講座 パンフキンパイを作ろう

- ❖日時 11月17日(金)10:00~12:30
  - ❖場所 3階 実習室
  - ❖対象・定員 どなたでも16人程度(要申込・先着順)
  - ❖講師 お菓子研究家 千川 美津子さん
  - ❖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 11月10日(金)までに 馬木公民館へ
- ※材料準備のため、申込み期限を過ぎたキャンセルについては参加費をいただきます。

## 健脚コース 馬木の自然観察会 ニヶ城山登山(標高483.2m)

- ❖日時 11月25日(土)9:30~14:30  
※当日午前7時時点で降水確率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
- ❖対象・定員 山登りに興味のある方15人程度(要申込・先着順)
- ❖講師 馬木の自然を守る会の皆さん
- ❖持参物 弁当、飲み物、帽子、軍手、タオル等、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 11月20日(月)までに 馬木公民館へ

## 健康寿命を延ばそう! 西国街道を歩こう!

- ❖日時 11月22日(水)13:30~16:00※小雨決行  
13:15までに東区役所正面入口集合
- ❖コース 猿猴橋→浄光寺・友元神社→愛宕神社→がらがら橋跡・三本松→才蔵寺→岩鼻跡→矢賀一里塚
- ❖対象・定員 どなたでも15人程度(要申込・先着順)
- ❖講師 二葉の里歴史の散歩道ボランティアガイドの皆さん
- ❖持参物 飲み物、雨具、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 11月15日(水)までに馬木公民館へ



猿猴橋からSTART!

## サタクラ 野菜を使っておやつ作り!

- ❖日時 11月18日(土)10:00~12:00
  - ❖場所 3階 実習室
  - ❖内容 野菜スティッククッキーとジャガイモのポタージュース作り
  - ❖対象・定員 小学生16人(要申込・先着順)
  - ❖講師 パン・料理教室主宰 栄養士 山口 ジンヤさん
  - ❖参加費 400円
  - ❖持参物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん1枚、手拭きタオル1枚、水筒
  - ❖申込み 11月10日(金)までに 馬木公民館へ
- ※材料準備のため、申込み期限を過ぎたキャンセルについては参加費をいただきます。

