



サタクラ

2種類のクッキーを焼こう!

- 日時・場所 11月16日(土)10:00~12:00/3階 実習室
- 内容 クッキー作り(チュイルとカントリークッキー)
- 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 500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8日(金)までに 馬木公民館へ
- ※申込み期限を過ぎてのキャンセルについては参加費をいただきます。

- 日時 12月14日(土)10:00~12:00
- 場所 広島市森林公園こんちゅう館(東区福田町字藤ヶ丸10173)
※9:45にこんちゅう館入口前に集合
- 対象・定員 小学生とその保護者40人(要申込・先着順)
- 講師 広島市森林公園こんちゅう館 主任技師 松尾 信彦さん
- 実費 こんちゅう館入館代 大人510円(子ども無料)
森林公園駐車代 450円(普通、軽)
- 持参物 飲み物、筆記用具
- 申込み 11月30日(土)までに 馬木公民館へ
- 主催 福田公民館、馬木公民館

健康寿命を延ばそう!

秋の平和公園を歩こう

- 日時 11月25日(月)10:30~12:00※少雨決行
- 集合場所 10:15までに平和記念公園噴水(祈りの泉)北側
中止の場合は、当日8:30に電話で連絡します。
- 内容 平和記念公園内及び周辺の慰霊碑などをめぐります(資料館には入りません)
- 対象・定員 どなたでも 若干名(要申込・先着順)
- 持参物 飲み物、帽子、タオル、雨具等、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- 申込み 11月11日(月)までに 馬木公民館へ
- その他 運動靴など歩きやすい服装で

寿大学

あくびで健康に~鼻呼吸と姿勢~

呼吸には心身を整える大切な役割もあります。今回は、鼻呼吸をすることによって変わる、体の変化と改善方法と一緒に、あくびが出る体操をお伝えします。

- 日時・場所 11月28日(木)13:30~15:00/2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 健康管理士上級指導員 野村 伸治さん
- 持参物 筆記用具、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 11月22日(金)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・場所 11月24日(日)13:30~16:00/2階 研修室
- 内容 ワードのあれこれ~年賀状作成~
- 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

馬木オープンスペース

♡乳幼児の親子対象

ママほっと

- 日時・場所 11月20日(水)9:30~11:30/3階 和室
- 内容 『クリスマスツリーの壁飾り』を作ります♪
子育て応援隊によるコーナー遊び、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



みんなで町をきれいにしよう

- 日時 11月30日(土)8:45~10:40
※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 8:45までに1階ロビーに集合
- 清掃ヶ所 馬木公民館~福木公園までの通学路でのごみ拾い
- 対象・定員 どなたでも20人程度(要申込・先着順)
※小学生以下は保護者同伴
- 持参物 活動しやすい服装、日よけ帽子、軍手、手拭きタオル、飲み物、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- 協力 馬木地区公衆衛生推進協議会、公民館登録グループ「馬木アララーの会」、馬木なかよしサークル
- 申込み 11月25日(月)までに 馬木公民館へ
- その他 火ばさみ・ごみ袋は公民館で準備します。

※周囲の交通状況を十分に把握し、事故に遭わないようにしてください。特に子どもさんをお連れの方は、必ず安全を確保しながら活動をお願いします。