

ニヶ城山登山(標高 483.2m)

- ☆日時 11月30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)
- ☆集合場所 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(要申込)
- ☆講師 馬木の自然を守る会のみなさん
- ☆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25日(月)までに馬木公民館へ

高齢者の健康・生活講座

- ☆日時・場所 11月22日(金)14:00~15:00/2階 研修室
- ☆内容 無理なく続けられる高齢者のための健康体操
- ☆対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ☆講師 (株)フィジウェイ 理学療法士 檜皮 啓介さん
- ☆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 実施日の前日までに馬木公民館へ

生きがいきっかけづくり講座

クリスマスフラワーアレンジメント

- ☆日時・場所 12月14日(土)13:00~15:00/2階 研修室
- ☆内容 クリスマスのアレンジメントを作ります
- ☆対象・定員 どなたでも10人(要申込・先着順)
- ☆講師 華道指導者 村上 滋子さん
- ☆参加費 1,500円
- ☆持参物 はさみ、手ふき、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)※持ち帰り用袋が付きます。
- ☆申込み 12月6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は、参加費を頂きます。



もみじカフェ馬木



認知症予防のために、おしゃべりや交流を楽しみましょう

- ☆日時・場所 11月15日(金)10:00~11:30/2階 研修室
- ☆対象・定員 どなたでも
- ☆参加費 100円(お茶代)
- ☆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

ハーモニカ演奏
をお楽しみに!

※当面の間はマスクの着用と検温をお願いします。

公益財団法人広島市文化財団 〒732-0031 広島市東区馬木2丁目565-4

馬木公民館 TEL/FAX (082) 899-3062

Eメール: umaki-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ: <http://www.cf.city.hiroshima.jp/umaki-k/>

※「いきいき」は高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。

※申込みは、11月1日(金)8:30から電話又は窓口をお願いします。

※料理講座では、食物アレルギー対応はしていません。

※申込み時にお寄せ頂いた個人情報、事業目的以外には使用いたしません。

食べてみんさい!冬の“ひろしまそだち”

「食べてみんさい!地元の野菜」と「生鮮三品“ひろしまそだち”クッキング教室」のコラボ講座!馬木の野菜や広島の食材について、雅子さん&節子さんのお話を交えながら、楽しく料理しましょう。

- ☆日時・場所 12月6日(金)10:00~13:00/3階 実習室
- ☆対象・定員 どなたでも20人(要申込・先着順)
- ☆講師 野菜のお話 山本 雅子さん(女性農業者)
レシピ作成 田中 節子さん(管理栄養士)
- ☆参加費 無料
- ☆持参物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚(食器用・手拭き用)、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28日(木)までに馬木公民館へ
- ☆共催 広島生鮮三品連絡協議会

地域の子育て支援情報

福木幼稚園 (☎899-2153)

- 【ふくちゃん広場】 対象:0歳児~4歳児親子
- 8日(金)9:30~12:00 ・秋の自然物で遊ぼう お弁当を食べよう
- 12日(火)9:30~11:30 ・焼き芋会に参加しよう
- 27日(水)9:30~11:30 ・リズム遊びをしよう(講師:高芳照先生)

福木保育園 (☎899-2039)

- 【サタデー広場】 対象:未就園児の親子
- 9日(土)10:00~11:00 ・保育園で一緒に遊びましょう

安芸みのる幼稚園 (☎899-2364)

- 3日(日)10:00~14:30 ・作品展
- 【KidsRoom】 対象:未就園児の親子
- 11日(月)・18日(月)10:00~11:30
- ・ともだちたくさんできるよ

げんき保育園 (☎899-0288) 対象:未就園児の親子

- 6日(水)10:00~11:00 ・お楽しみ会

福木児童館 (☎899-4611)

- 7日(木)14:30~ ・避難訓練
- 14日(木)14:30~ ・バルーンパフォーマンス「風船らぼ」さん
- 28日(木)14:30~ ・AEDについて学ぼう
- 上温品児童館 (☎280-3024)
- 7日(木)14:30~ ・人形劇「おはなしポケット」さん
- 14日(木)15:00~ ・囲碁教室
- 21日(木)15:00~ ・卓球教室

ロビー展

11.11(月)~11.27(水)

- ☐広島馬木公民館短歌道場 作品展
- ☐日本画グループ“遊”作品展
- ☐馬木フォトクラブ 写真展

【開館時間】8:30~22:00

【受付時間】8:30~17:15

(木・金は21:00まで)

【11月の休館日】

4日(月)、5日(火)、12日(火)、
19日(火)、23日(土)、26日(火)

【ありがとうございます】「ふれあい馬木」は、中国新聞温品通り販売所、朝日新聞サービスアンカー ASA 安芸府中、YC 読売センター安芸府中のご厚意により、無料で皆様のご家庭にお配り頂いています。