

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 11月21日(金) 10:00~11:30
- 場所 2階 研修室
- 内容 皆様お馴染みの秋風亭かと吉さんの落語二席をお楽しみください。
- 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



高齢者 健康・生活講座

- 日時 11月28日(金) 14:00~15:00
- 場所 2階 研修室
- 内容 特殊詐欺に遭わないために!
- 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
- 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



毎日の健康はお口から

~いつまでもおいしく食べるために~

健康づくりの秋です! みなさん、ご自身の歯の健康について普段から気にかけていますか? 「歯周病」という言葉を耳にする機会も多いと思いますが、実は歯周病は全身の病気と大きく関わっています。ぜひこの機会に歯周病予防の話を聞いて「お口」から健康づくりしませんか?

- 日時 11月27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 歯科医師 加藤 正昭さん
歯科衛生士 砂川 尚子さん
- 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 開催日の前日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 11月23日(日) 13:30~16:00
- 場所 2階 研修室
- 内容 ワードを使って年賀状を作ってみよう
- 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 開催日の前日までに馬木公民館へ



地域の子育て支援情報

園名・日時	内容・対象
福木幼稚園 19日(水) 9:30~11:30 27日(木) 9:30~11:30	TEL 899-2153 ☆焼き芋会に参加しよう ☆親子ヨガを楽しもう 講師: 鉄増千夏先生 対象: 0歳児~4歳児親子
福木保育園 8日(土) 10:00~11:00	TEL 899-2039 【サタデー広場】 ☆保育園で一緒に遊びましょう 対象: 未就園児の親子
安芸みのる幼稚園 2日(日) 10:00~14:30 10日(月) 10:00~11:30 17日(月) 10:00~11:30	TEL 899-2364 【作品展】 【Kids Room】 ☆ともだちたくさんできるよ 対象: 未就園児の親子
げんき保育園 7日(水) 10:00~11:00	TEL 899-0288 【お楽しみ会】 ☆「ワクワク」・「ドキドキ」! 当日のお楽しみです! 対象: 未就園児の親子

※詳しくは各園のホームページをご覧ください。各幼稚園、保育園に直接お問い合わせください。

福木学区 体育協会 第3回森林公園ファミリー駅伝大会

- 日時 12月14日(日) 10:00~14:00(雨天中止)
受付 9:15~ 開会式 9:45~
- 会場 広島市森林公園
- 競技種目・チーム編成
 - ①親子マラソン(小学2年生以下と保護者のペア、1km)
 - ②小学2年生以下マラソン、1km
 - ③駅伝小学生の部(小学3~6年生の4名、1km×4)
 - ④駅伝スマイルラン(一般)の部(中学生以上の4名、1km×4)
 - ⑤駅伝アスリート(上級)の部(中学生以上の4名、2km×4)
- 参加費 ①②各200円、③~⑤各チーム400円
- 申込み 11月25日(火)までに森林公園HPにて
- 問合せ 広島市森林公園(082-899-8241)



児童館の催し

児童館名・日時	内容
福木児童館 13日(木) 15:00~16:00	TEL 899-4611 *おはなしポケットさんによる 楽しい音楽と人形劇
20日(木) 15:00~16:00	*風船らぼさんによる バルーンパフォーマンス(馬木公民館共催)
上温品児童館 13日(木) 15:00~ 20日(木) 15:00~ 27日(木) 15:00~	TEL 280-3024 *オセロ教室(2年以上) *卓球教室 *謎解きゲーム 講師村上 渚先生

※詳しくは児童館に直接お問い合わせください。

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 (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/

※「」は高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。
※申込は、11月1日(土) 8:30から電話又は窓口でお願いします。

※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。

※駐車場に駐車できる台数が限られています。できるだけ乗り合わせや公共交通機関での来館にご協力ください。

【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】
3日(月)、4日(火)、11日(火)、
18日(火)、24日(月)、25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、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。