

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。当面の間はマスクの着用をお願いします。

※日時 11月20日(金) 10:00~11:30
※場所 2階 研修室
※内容 軽快なおはやしの中、今回も女流落語家「秋風亭かど吉」さんの登壇です。どんなお話が出てくるのか...そして“おち”は果たして。二題の演目で楽しく語って頂きましょう。笑いは健康の源。さあ一緒にどうぞ！

※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



パソコンが得意になる! PC サロン

※日時 11月22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

お年賀

地域の子育て支援情報

園名・日時	内容・対象
福木幼稚園 4日(水) 9:30~11:30 10日(火) 9:30~11:30 18日(水) 9:30~11:30	TEL 899-2153 ☆秋の自然物で遊ぼう ☆おはなしグループキティさんの読み聞かせやリズム遊び ☆わらべ歌遊びをしよう ☆焼き芋会に参加しよう 対象: 0歳児~4歳児親子
福木保育園 7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 1日(日) 9:30~14:30 9日(月) 10:00~11:30 16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 25日(水) 10:00~11:00	TEL 899-0288 【一緒にあそぼう】 ☆“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。

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/>

※「いきいき」は高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。

※申込は、11月1日(日) 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。

【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。

馬木学

椅子に座って踊るダンス

シニア椅子ダンス

いきいき



椅子に座ったまま出来て、誰でも気軽に楽しめるシニア向けダンスです。洋楽を中心に懐かしい曲に合わせて踊り、心と体をリフレッシュ! 背中や肩甲骨周りを中心に体を動かすことで、血行促進に繋がります。みんなで無理なく踊りましょう。

※日時 11月26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(要申込・先着順)
※講師 JDAC認定ダンス指導員 鈴木 あつ子 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 11月19日(木)までに馬木公民館へ
※共催 馬木ひまわり連合会

高齢者 健康・生活講座

※日時 11月27日(金) 14:00~15:00
※場所 2階 研修室
※内容 今日から始める認知症予防
※対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人
※講師 虹の里第2居宅介護支援事業所 所長 平井 祥貴 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 開催日の前日までに馬木公民館へ



福木学区
体育協会

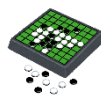
第4回森林公園ファミリー駅伝大会

※日時 12月13日(日) 10:00~14:00
受付 9:15~ 開会式 9:45~
※会場 広島市森林公園
※競技種目 およびチーム編成
①ファミリーマラソン(小学生以下と親族(複数参加可)、1km)
②マラソン小学生の部(小学1~6年、1km)
③駅伝小学生の部(小学1~6年生の5名、1km×5)
④駅伝中学生・一般の部(5名、1km×5)
⑤駅伝高校生・大学生の部(5名、2km×5)
⑥スマイルラン(どなたでも(当日参加可)、1km)
※申込み 11月22日(日)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 5日(木) 15:00~16:00 12日(木) 15:00~16:30 21日(土) 10:30~12:00	TEL 899-4611 *オセロであそぼう! *けん玉教室 *じどうかんまつり
上温品児童館 5日(木) 15:00~ 12日(木) 15:00~ 19日(木) 15:00~	TEL 280-3024 *犯罪予防教室 (東地区更生保護女性会) *オセロ大会(1・2年生) *卓球教室



※詳しくは児童館に直接お問い合わせください。



HP

【開館時間】8:30~22:00

【受付時間】8:30~17:15

(木・金は19:00まで)

【11月の休館日】

3日(火)、4日(水)、10日(火)、
17日(火)、23日(月)、24日(火)