

寿大学

のばそう足の健康寿命

寒さや体が縮こまるこの季節。家でもできる簡単なストレッチと筋トレで足腰をケアしよう。握力アップ&骨密度を上げる体操もします。

- ❖日時 12月21日(木) 13:30~15:00
- ❖参加費 無料
- ❖場所 2階 研修室
- ❖持参物 飲み物、汗拭きタオル、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 20人程度(要申込・先着順)
- ❖申込み 12月17日(日)までに馬木公民館へ
- ❖講師 健康運動指導士 大背戸 まりこ さん
- ❖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 12月10日(日) 13:30~16:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 エクセルで家計簿を作ろう
- ❖対象・定員 どなたでも12人(要申込・先着順)
- ❖参加費 無料
- ❖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



オープンスペースは、子育て真っ最中のお母さんの応援の場です。親子で遊んだり、情報交換をしたり。また、「絵本の読み聞かせ」は心の栄養がたっぷり!遊びに来てください。

- ❖日時 12月20日(水) 9:30~11:30
- ❖場所 3階 和室
- ❖内容 「絵馬」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



出会は宝。笑って免疫力アップ!!

もみじカフェ馬木

共催：馬木公民館



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金曜日開催しています。ぜひ遊びに来てください。

- ❖日時 12月15日(金) 10:00~11:30
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 ゲームや歌、簡単な体操、おしゃべり、情報交換など
- ❖対象 どなたでも
- ❖参加費 100円(お茶菓子代)
- ❖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

※当日、先着順に受付票に記名していただき、20名まででめ切らせていただきます。なお、当面の間はマスクの着用と検温をお願いします。

高齢者の健康生活講座

- ❖日時 12月22日(金) 14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 手先を使って認知症予防
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ❖講師 虹の里職員
- ❖参加費 無料
- ❖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