

寿大学

笑いヨガ～笑って心も身体も元気に！

いきいき

笑いヨガは、誰でも理由なしに笑える健康法です。「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせていることから「笑いヨガ」と名付けられています。笑うとより多くの酸素を自然に体に取り入れることができるので、心身ともにリフレッシュ!!



- ❖日時 12月19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 笑いヨガティーチャー
小谷 朱美さん

- ❖参加費 無料
- ❖持参物 飲み物、筆記用具
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 12月16日(月)までに 馬木公民館へ
- ❖共催 馬木ひまわり連合会

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、同じ子を持つ親同士が情報交換をしたりして、みんなの力を借りて子育てを楽しみましょう！また、「絵本の読み聞かせ」は心の栄養がたっぷり！ぜひ遊びに来てください♡

- ❖日時 12月18日(水) 9:30～11:30
- ❖場所 3階 和室
- ❖内容 「牛乳パックのコマ」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



11月「ママほっと」より

高齢者の健康生活講座

いきいき

- ❖日時 12月20日(金) 14:00～15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 福へびの押し絵づくり
～工作で脳を活性化しましょう～
- ❖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

～介護なんでも相談会のご案内～

講座終了後ケアマネージャーによる個別相談会も開催しています。ご本人は勿論、ご家族の相談も承ります。お気軽にご相談ください。(事前予約不要、相談無料)
■時間：健康講座終了後 15:00～ ■場所：2階会議室

出会は宝。笑って免疫力アップ!!

いきいき

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。なお、当面の間はマスクの着用と検温をお願いします。

- ❖日時 12月20日(金) 10:00～11:30
- ❖場所 2階 研修室
- ❖対象 どなたでも
- ❖参加費 100円(お茶菓子代)
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)
- ❖協力 広島市福木・温品地域包括支援センター

雪だるまのちぎり絵です。冬の風物詩を作りましょう。

パソコンが得意になる！ PCサロン



- ❖日時 12月8日(日) 13:30～16:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 エクセルで家計簿づくり
- ❖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