

パソコンが得意になる！ PC サロン



- ❖日 時 12月14日(日)13:30～16:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 AIをつかってみよう
- ❖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、スマホ
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

出会は宝。笑って免疫力アップ!!

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と検温をお願いします。

- ❖日 時 12月19日(金)10:00～11:30
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 師走の慌ただししい時期ですが、フレッシュ・ハーモニーさんのハーモニカの音色で癒されませんか。楽しく歌いましょう。
- ❖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



UMAKI TOPICS



11月6日(木)に馬木第五公園にて、第35回馬木地区高齢者運動会が開催されました。

秋の爽やかな青空のもと、馬木地区高齢者(60歳以上)とひまわり会会員のみなさんが、楽しく、元気よく競技に参加されていました。馬木地区にお住いのみなさんのパワーが感じられる行事でした。参加者のみなさん、お疲れさまでした。

高齢者 健康・生活講座



- ❖日 時 12月19日(金)14:00～15:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 冬場における認知症と鬱
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人
- ❖講 師 虹の里第2デイサービスセンター
所長 谷川 悦子 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



講座終了後、ケアマネジャーによる個別介護相談会を開催しています。ご本人は勿論、ご家族の相談も承ります。事前予約不要、相談無料です。

■時間：講座終了後 15:00～ ■場所：2階会議室

リンパビクスで 寒さに負けない 身体を作ろう!

音楽に合わせて、リンパの流れを改善する体操をします。全身の老廃物を排出して、免疫力アップ!寒さに負けない身体作りを目指しましょう! 認知症予防、心身のリフレッシュも期待できます。



- ❖日 時 12月25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 35人(要申込・先着順)
- ❖講 師 リンパビクス講師
助信 奈穂子 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)
- ❖その他 動きやすい服装で
- ❖申込み 12月21日(日)までに
馬木公民館へ
- ❖共 催 馬木ひまわり連合会

