

# 寿大学 ストレッチヨガで身体を伸ばそう！

呼吸法を学んで、ゆっくり身体を伸ばしてみませんか？

- ❖ 日 時 2月16日(木) 13:30~15:00
- ❖ 参加費 無料
- ❖ 場 所 2階 研修室
- ❖ 持参物 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 18人程度 (要申込・先着順)
- ❖ 申込み 2月12日(日)までに 馬木公民館へ
- ❖ 講 師 中高老年期運動指導士 山田 澄子さん
- ❖ 共 催 馬木ひまわり連合会
- ❖ その他 当日は、動きやすい服装で。



## 出会いほ宝。笑って免疫力アップ!! もみじカフェ馬木



- ❖ 日 時 2月17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
- ❖ 参加費 100円(お茶代)
- ❖ 申込み 2月13日(月)までに 広島市福木・温品地域包括支援センターへ Tel 280-2330
- ❖ 共 催 馬木公民館



## パソコンが得意になる！

# PC サロン



- ❖ 日 時 2月19日(日) 13:30~16:00
- ❖ 場 所 2階 研修室
- ❖ 内 容 Wordで一般文書の基本を究めよう
- ❖ 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
- ❖ 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)、ノートパソコン
- ❖ 申込み 実施日の前日までに馬木公民館へ

## きらめく昆虫パネル展

展示期間: 2月8日(水)~2月24日(金)

協力: 広島市森林公園 こんちゅう館

※現在、こんちゅう館では、『むしむし動画コンテンツ作品展』を開催中！ぜひ、こんちゅう館にもお越しください♪

# 普通 救命 講習会



あなたの勇気によって、助けることができる命があります。主に成人への心肺蘇生法や AED の使用方法など、命を守る知識と実技を学んでみませんか。

- ❖ 日 時 2月25日(土) 9:00~12:00 (受付は 8:55 まで)
- ❖ 持参物 広島市消防局発行 「普通救命講習修了証」 (再受講の方) いきいき活動ポイント手帳 (お持ちの方のみ)
- ❖ 場 所 2階 研修室
- ❖ 申込み 2月8日(水)までに 馬木公民館へ
- ❖ 対象・定員 中学生以上どなたでも 若干名 (要申込・先着順)
- ❖ その他 当日は、動きやすい服装で。
- ❖ 参加費 無料
- ※開始時刻に遅れた場合には、受講できない場合があります。
- ❖ 講 師 広島市応急手当指導員
- ※再受講の方は、申込み時に修了証番号をお知らせください。