



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！「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 2月21日(水) 9:30~11:30
- ❖場 所 3階 和室
- ❖内 容 「ゆらゆらおひな様」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



1月開催「ママほっと」の様子

生きがいきっかけづくり講座 ガトーショコラでハッピーバレンタイン

- バレンタインにぴったりのスイーツ！濃厚なチョコレート風味の「ガトーショコラ」を作ります。
- ❖日 時 2月10日(土) 10:00~12:00
 - ❖場 所 3階 実習室
 - ❖対象・定員 中学生以上 16人 (要申込・先着順)
 - ❖講 師 お菓子研究家 千川美津子さん
 - ❖参加費 600円
 - ❖持参物 エプロン・ふきん・三角巾
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
 - ❖申込み 2月7日(水)までに 馬木公民館へ
- ※申込み期限を過ぎてのキャンセルは、参加費を頂きます。

高齢者の健康生活講座

- ❖日 時 2月16日(金) 14:00~15:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 認知症予防体操
- ❖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



健康寿命を延ばそう！ 二葉の里歴史の散歩道 らくらく七福神コースを歩こう！

二葉山山麓にある七福神を巡る人気のコースです。ボランティアガイドさんの案内で、約2時間30分で七福神すべてを回ることができます。

- ❖日 時 3月4日(月) 13:00~15:30
12:45までに集合 ※少雨決行
- ❖集合場所 東区役所 1階ロビー
- ❖内 容 「二葉の里歴史の散歩道」散策
- ❖持参物 飲み物、雨具、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
運動靴など動きやすい服装で！
- ❖申込み 2月26日(月)までに馬木公民館へ

【コース】聖光寺(布袋尊)~國前寺(大黒天)~尾長天満宮(寿老人)~広島東照宮(福祿寿)~鶴羽根神社(弁財天)~明星院(毘沙門天)~饒津神社(恵比須天)



昨年度の様子です。

- ❖対象・定員 どなたでも 15人(要申込・先着順)
- ❖講 師 二葉の里歴史の散歩道ボランティアガイド