



初めての方向け

健康

マージャン

将 (全4回)



「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的にした「健康麻将」を、基礎からしっかり学びませんか。全く初めての方でも楽しく学習できます。

- ❖ 日 時 3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)
いずれも 8:45～10:45
(11:15 まで参加自由で練習可)
- ❖ 場 所 2階 研修室
- ❖ 対象・定員 麻将初心者で、全4回参加できる方
どなたでも 16 人(要申込・先着順)

- ❖ 講 師 日本健康麻将協会認定レスプロ
佐伯 茂 さん
- ❖ 参加費 無料
- ❖ 持参物 筆記用具、飲み物、いきいき活動
ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖ 申込み 2月20日(木)までに馬木公民館へ

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27日(木)9:00～12:00(受付は 8:55 まで)
- ❖ 場 所 2階 研修室
- ❖ 対象・定員 成人以上 15 人程度(要申込・先着順)
- ❖ 参加費 無料
- ❖ 講 師 広島市応急手当指導員
- ❖ 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)
- ❖ 申込み 2月17日(月)までに 馬木公民館へ
- ❖ その他 当日は、動きやすい服装で。
- ❖ 共 催 馬木地区自主防災会連絡協議会

※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。
※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。

高齢者 健康生活講座

- ❖ 日 時 2月28日(金)14:00～15:00
- ❖ 場 所 2階 研修室
- ❖ 内 容 終活について考えよう
～もしもの時の備えとして人生会議をして考えてみませんか?～
- ❖ 対象・定員 おおむね65歳以上の方 30 人(要申込・先着順)
- ❖ 講 師 福木・温品地域包括支援センター下森 理保さん
- ❖ 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 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：健康生活講座終了後 15:00～ ■場所：2 階会議室

パソコンが得意になる！ PC サロン



- ❖ 日 時 2月16日(日)13:30～16:00
- ❖ 場 所 2階 研修室
- ❖ 内 容 Word の基本と応用
- ❖ 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 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

出会いは宝。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。

オカリナの
優しい音色に
心を躍らせ
ましょう!

- ❖ 日 時 2月21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



1 月開催「もみじカフェ馬木」の様子