

出会は宝。笑って免疫力アツッ!!

# 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 2月20日(金) 10:00~11:30
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 ウクレレ演奏とジェスチャー



初登場のウクレレグループ「カプカ」さん。多くの曲を演奏して下さいます。また、久しぶりのジェスチャーを皆さんで挑戦して、想像力を高め、脳の活性化を図りましょう。お楽しみに!

- ❖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



# いま行きたい いま乗りたい 瀬戸内海の島めぐりと船の旅

広島に住む私たちの目の前に広がる「瀬戸内海」には、世界にも誇れる名景・名所があります。瀬戸内海の絶景航路や廃止になった定期航路の話を中心に、非日常の世界を厳選された写真でご紹介します。



- ❖日時 2月26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 36人(要申込・先着順)
- ❖講師 元テレビ番組制作者 延藤 靖 さん

- ❖持参物 いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)、飲み物

- ❖申込み 2月22日(日)までに馬木公民館へ

- ❖共催 馬木ひまわり連合会



# パソコンが得意になる! PC サロン



- ❖日時 2月22日(日) 13:30~16:00

- ❖場所 2階 研修室

- ❖内容 ワード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

- ❖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 開催日の前日までに馬木公民館へ



# 高齢者 健康・生活講座

- ❖日時 2月27日(金) 14:00~15:00

- ❖場所 2階 研修室

- ❖内容 お口の健康 ~えん下機能の維持について~

- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)

- ❖講師 なぎりハビリ訪問看護ステーション  
言語聴覚士 波之平 愛子 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



◆2月のロビー展◆



## てあみ・手編みA作品展

期間：2月1日(日)~2月27日(金)



# 馬木公民館登録グループの紹介と会員募集のお知らせ

## 馬木公民館健康まあじやんくらぶ

みなさん、「賭けない」「吸わない」「飲まない」から安心して楽しめる健康まあじやんを一緒にやりませんか。初心者歓迎します。みんなと楽しんでやるので、生活に張りが出てきます。手指と頭を使うので、ボケ防止に最適です。現在の会員登録は9名。気軽にお越しください。

講師：日本健康麻将協会 佐伯 茂 先生

(月1回お呼びします)



◆活動日：第1・2・3月曜日 8:30~11:30

◆会費：1,500円/月