

サタクラ

# 楽しいおいしい料理作り

♪今年度最後のサタクラは料理作り。メニューは濃厚なフレンチトースト、深みのある味わいのミネストローネ、さっぱりフルーツヨーグルト。参加メンバーで協力して、楽しいおいしい料理を作ろう!!

- ❖日 時 3月16日(土)10:00~12:30
- ❖場 所 3階 実習室
- ❖内 容 料理作り
- ❖対象・定員 小学生16人(要申込・先着順)
- ❖講 師 料理研究家 大倉 由美 さん
- ❖参加費 500円
- ❖持参物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、お手拭き、飲み物
- ❖申込み 3月9日(土)までに馬木公民館へ



※食物アレルギー対応は行っていません。また、申込み期限を過ぎてのキャンセルは、参加費をいただきます。

## 高齢者の健康生活講座

- ❖日 時 3月22日(金)14:00~15:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 誤嚥性肺炎の予防について
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ❖講 師 エコール 看護師 田辺 美穂さん
- ❖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)
- ❖申込み 実施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。事前予約不要、相談無料です。  
時間：健康講座終了後 15:00~ 場所：2階会議室

### ◆3月のロビー展◆

## 福 木 保 育 園 園児さんの作品展

期間：3月1日(金)から3月27日(水)

## 地域の子育て支援情報

### 安芸みのる幼稚園 (☎899-2364)

☆KidsRoom 対象：未就園児の親子  
4日(月)10:00~11:30

### 福木児童館 (☎899-4611)

◆オセロで対戦しよう  
7日(木)14:30~16:00 ※要申込 3/1×切

出会いは宝。笑って免疫力アップ!!

## もみじカフェ馬木

共催：馬木公民館

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。

- ❖日 時 3月15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
  - ❖対 象 どなたでも
  - ❖参加費 100円(お茶菓子代)
  - ❖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
- ※当面の間は、マスク着用と検温をお願いします。



※詳しくはホームページをご覧ください。各幼稚園、児童館に直接お問い合わせください。

### 上温品児童館 (☎280-3024)

◇囲碁教室 7日(木)15:00~

◇卓球教室 14日(木)15:00~

◇アイロンビーズとプラ板のキーホルダー

21日(木)・22日(金)15:00~、23日(土)10:30~

◇ラッピングタイで指輪を作ろう! 27日(水)15:00~