

公民館ボランティア活動 馬木のまちを華やかに

花づくり研修会～種から育てる花づくり～

種から花を育てる楽しみを感じながら、花づくりを実践で学んでみませんか？

春編 日時と内容(予定)

- ❖場所 馬木公民館及びその周辺、ノムラ前花壇
- ❖集合場所 2階 研修室
- ❖対象 花づくりに興味のある方、地域で花づくりをしている方、これから始めたい方
- ❖定員 5人程度(要申込・先着順、原則全回参加可能な方)
- ❖持参物 軍手、移植ごて、飲み物、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
※汚れてもよい服装で
- ❖参加費 無料
- ❖申込み 4月16日(水)までに馬木公民館へ

1	4月21日(月) 9:00~11:30	マリーゴールドのポットあげ/ 春の種まき
2	5月12日(月) 9:00~11:30	花壇整備/プランターの植え付け(ポチュラカ)
3	5月26日(月) 9:00~11:30	マリーゴールドの定植/春まきのポットあげ(1回目)/ポチュラカの挿し芽(1回目)
4	6月13日(金) 9:00~11:30	春まきのポットあげ(2回目)/ポチュラカの挿し芽(2回目)
5	7月4日(金) 9:00~11:30	花壇整備/ポチュラカの植え付け

高齢者 健康生活講座

- ❖日時 3月28日(金)14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 福祉用具についての基本的な知識と身近な福祉用具について
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ❖講師 (株)エコール 福祉用具専門相談員 沼 大輔 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

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。



- ❖日時 3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



～東区内公民館ネットワーク事業～

東区わがまち情報展 【馬木公民館エリア編】

東区内の7つの公民館では、引っ越してこられた方や生活環境が変化する方が多いこの時期に、各公民館エリア内の暮らしに役立つ地域情報を展示します。持ち帰り可能なチラシも展示しています。ぜひご来館ください。

- とき 4月2日(水)～5月11日(日)
- ところ 馬木公民館1階 ロビー
- 内容 馬木公民館エリアの地域情報(家庭ごみ収集日程表、公民館サークル一覧表 ほか)