

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ま方の子育て応援の場です。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！ぜひ遊びに来てください♡

- ❖日時 4月17日(水) 9:30~11:30
- ❖場所 3階 和室
- ❖内容 「こいのぼりのガーランド」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

行事にちなんだ制作コーナー(予定)

5/15	カエルの親子	11/20	クリスマスツリーの壁飾り
6/19	七夕リース	12/18	牛乳パックのコマ
7/17	風鈴	1/15	ガッツ鬼
9/18	起き上がりこぼし	2/19	ひし餅の壁掛びな
10/16	マラカス	3/19	手形と写真



3月「ママほっと」より

健脚コース 馬木の自然観察会 ニヶ城山登山 (標高483.2m) ~新ルートで下山します~

- ❖日時 5月11日(土)9:30~14:30
※当日午前7時の時点で降水確率50%以上の場合には中止(気象庁:広島南部)
- ❖集合場所 9:15までに1階ロビーに集合
- ❖講師 馬木の自然を守る会の皆さん
- ❖対象・定員 山登りに興味のある方15人程度(要申込・先着順)
- ❖持参物 弁当、飲み物、帽子、軍手、タオル等、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
※長袖、長ズボンなど動きやすい服装で
- ❖申込み 5月8日(月)までに馬木公民館へ

昨年11月に実施



食べてみんさい! 地元の野菜 タケノコ掘り



タケノコを掘ったあとは、竹の子ご飯とみそ汁で一息!

- ❖日時 4月13日(土)10:00~13:00 ※雨天中止
- ❖集合場所 1階 ロビー
- ❖対象・定員 どなたでも10人(要申込・先着順)
- ❖講師 女性農業士 山本 雅子 さん
- ❖参加費 1人につき500円(タケノコ1本分。2本以上は要相談)
- ❖持参物 軍手、クワ(お持ちの方のみ)
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 4月10日(水)までに馬木公民館へ
※竹林の状態で、20日(土)に延期又は中止の場合があります。ご了承ください。

高齢者の健康・生活講座

- ❖日時 4月26日(金)14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 人生100年時代を元気に生きる
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ❖講師 虹の里居宅介護支援事業所 所長 二川 ゆみ子さん
- ❖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 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

出会は宝。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。当面は、マスク着用と検温をお願いします。

- ❖日時 4月19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