

# ニヶ城山登山 (標高 483.2m)

山頂までの道中に眺望がよい箇所があります。時間帯や季節ごとに景色が変わるため、毎日の散策コースとしておすすめです。

昨年の様子です。



❖日時 5月10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みなさん

❖対象・定員 山登りに興味のある方10人程度(要申込・先着順)

❖参加費 無料

❖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(木)までに 馬木公民館へ



## 公民館ボランティア活動 馬木のまちを華やかに 春編 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?全5回講座です。

❖日時 4/21(月)、5/12(月)、5/26(月)、6/13(金)、7/4(金)  
いずれも9:00~11:30

❖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)

❖参加費 無料

❖申込み 4月16日(水)までに 馬木公民館へ

※汚れてもよい服装で



## 高齢者 健康生活講座

❖日時 4月25日(金)14:00~15:00

❖場所 2階 研修室

❖内容 介護保険制度について

❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)

❖講師 虹の里第2居宅介護支援事業所 所長 竹井 克彦 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

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。

元気のよい銭太鼓で  
令和7年度の幕を  
あげましょう!

❖日時 4月18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

### ~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