

出会は宝。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。当面的間はマスクの着用をお願いします。

- ❖日時 4月17日(金)10:00~11:30
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 春の温かな陽射しが感じられ心うきたつ季節となりました。今年度最初の音楽の日です。フレッシュ・ハーモニーさんのハーモニカ演奏でお楽しみください。何の曲が届くでしょうか?あなたの「推し」の曲は?皆さんと一緒に歌いましょう。
- ❖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



再掲

☆公民館ボランティア活動☆花いっぱい馬木のまちに

## 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?

- ❖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20日(月)までに馬木公民館へ



### 日時と内容(予定)

回	日にち	内容
1	4月24日(金)	・マリーゴールドのポットあげ ・春の種まき
2	5月18日(月)	・花壇整備 ・プランターの植えつけ(ポーチユカ)
3	5月29日(金)	・マリーゴールドの定植 ・春のポットあげ(1回目) ・ポーチユカの挿し芽(1回目)
4	6月22日(月)	・春のポットあげ(2回目) ・ポーチユカの挿し芽(2回目)
5	7月10日(金)	・花壇整備 ・ポーチユカの植えつけ

※いずれも活動時間は、9:00~11:30

※汚れてもよい服装で

# 高齢者 健康・生活講座

- ❖日時 4月24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 虹の里居宅介護支援事業所  
主任ケアマネージャー 谷 靖子 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



### ～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介護相談会を開催しています。ご本人は勿論、ご家族の相談も承ります。事前予約不要、相談無料です。

- 時間：講座終了後 15:00~
- 場所：2階会議室



再掲

趣味・教養講座

## ゆっくり楽しむハーブ教室

好きな香りは身近にあるだけでうれしくなりますが、なかでも「ハーブの香り」は、西洋では心身の手当てにも使われるほどの力を持っています。ハーブやアロマが作用するしくみや活用法をゆっくり学びませんか。はじめての方も、おさらいの方も、ぜひご参加ください。

- ❖日時 4月23日(木)13:30~15:30  
講座終了後、時間のある方は、質問やおしゃべりもどうぞ。(16:00まで)
- ❖場所 3階 実習室
- ❖対象・定員 どなたでも 16人(要申込・先着順)  
※申し込みが13人に達しない場合は中止することがあります。
- ❖内容 ・楽しいお話とハーブティーでほっとひと息  
・毎日使えるアロマスプレー作り  
〔レシピ4種類(免疫力アップ、睡眠、髪と頭皮のケア、認知症予防)(予定)から選んで、一人1本〕



❖講師 重吉 里佳 さん  
〈プロフィール〉ベルギーライセンスメディカルハーブトプティーチャー、アロマインストラクター。医療機関で働きながら、自身の病や人の身体と向き合う中でハーブとアロマの力を実感し、現在は講師活動のほか、ハーブの栽培にも取り組む。

- ❖参加費 2,000円(受講料と材料費として)
- ❖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 4月15日(水)までに馬木公民館へ
- ※申込期限を過ぎてキャンセルの場合、参加費をいただきます。
- ※食物アレルギー対策はしていません。