



## 寿大学

# この春からもガンバルーン体操&ボールゲーム

今年度も寿大学がスタート！座ってゆっくりと身体を動かす体操と、ボールを使った簡単なゲームをします！

- ❖日時 5月25日(木) 13:30~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 ガンバルーン体操&ボールゲーム
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方20人程度(要申込・先着順)
- ❖参加費 無料
- ❖講師 NPO法人コーチインストラクター 溝部 俊也さん
- ❖持参物 いきいき活動ポイント手帳、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください。
- ❖申込み 5月21日(日)までに馬木公民館へ
- ❖共催 馬木ひまわり連合会



## ☆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

- ❖日時 ①5月12日(金) ②5月26日(金)  
①、②ともに9:00~12:00
- ❖集合 2階 研修室
- ❖定員 各5人程度(要申込・先着順)
- ❖内容 ①花壇整備、プランターの植え付け(ポーチュカ)  
②マリーゴールドの定植、春の種まきのポットあげ(1回目)  
ポーチュカの挿し芽(1回目)
- ❖対象 どなたでも
- ❖持参物 軍手、スコップ、飲み物  
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み ①5月8日(月)までに馬木公民館へ  
②5月22日(月)までに馬木公民館へ

## 健脚コース

## 馬木の自然観察会

お楽しみプレゼントもあるよ♪



# 伝説“ささらが池”のお話とモリアオガエルの卵塊探し

宇根山にある“ささらが池”は、ささら姫の伝説があり、メダカやカエルなどが生息しています。山の途中には、市内を一望できる休憩所や壮大な滝もあります。卵塊を探しに“ささらが池”に行ってみませんか？

- ❖日時 6月3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
- ❖行先 ささらが池(宇根山の溜池)  
標高約500m/馬木公民館から登山道入口まで約40分、登山道入口から約70分
- ❖内容 ささらが池の民話とモリアオガエルの卵塊の観察
- ❖講師 馬木の自然を守る会のみなさん
- ❖対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- ❖定員 15人(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)
- ❖申込み 5月31日(水)までに馬木公民館へ
- ❖その他 長袖、長ズボンなど動きやすい服装で  
※道の険しいところがありますので、体調等も検討のうえ、ご参加ください。



モリアオガエルと卵塊



写真は昨年見つけたモリアオガエルの卵塊の様子

## サタクラ

# 春の料理を作ろう！ 豚こまハンバーグランチづくり

♪今年度最初のサタクラは、ハンバーグ・ポテトサラダ・スープ・ご飯にゼリーのデザート付きの豪華なランチ作り。いつもとちがった豚こまハンバーグは新食感。おいしさ間違いなし!!

- ❖日時 5月27日(土)10:00~13:00
- ❖場所 3階 実習室
- ❖内容 ランチ作り
- ❖対象・定員 小学生16人(要申込・先着順)
- ❖講師 福木女性会のみなさん
- ❖参加費 500円
- ❖持参物 マスク、エプロン、ふきん、三角巾、手拭きタオル、飲み物
- ❖申込み 5月18日(木)までに馬木公民館へ
- ※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。

