

健脚コース

馬木の自然観察会

# 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。今回は、新ルートで登頂します。

- ✳️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(水)までに 馬木公民館へ

## 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!ぜひご参加ください。



- ✳️日時 5月16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)
- ✳️講師 NPO法人コーチズインストラクター 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15日(水)までに馬木公民館へ
- ✳️共催 馬木ひまわり連合会

## 防犯講座

# セキュリティしてますか?

泥棒の心理や身近な防犯対策をしっかりと学んで、みんなで犯罪のないまちづくりを目指しましょう。

- ✳️日時 6月12日(水)10:00~11:30
- ✳️場所 2階 研修室
- ✳️内容 身近な防犯対策について
- ✳️対象・定員 どなたでも26人程度(要申込・先着順)
- ✳️講師 セキュリティハウス モリタカ 代表取締役 中島 博文さん
- ✳️参加費 無料
- ✳️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 6月9日(日)までに馬木公民館へ
- ✳️共催 馬木地区防犯組合連絡協議会

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、マスクの着用と検温をお願いします。



- ✳️日時 5月17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)
- ✳️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