

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 5月15日(金)10:00~11:30
❖場所 2階 研修室

5月の連休がやってきました。どの様にしてお休みを楽しむ計画を立てておられますか。今月のもみじカフェはオカリナグループさんです。ほのぼの曲でくつろぎながら一緒に歌いましょう。最後は恒例の体操でしめくります。

❖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



高齢者 健康・生活講座

❖日時 5月22日(金)14:00~15:00
❖場所 2階 研修室
❖内容 歩行で決まる健康と寿命
~目指そう100年健脚~
❖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 デイサービスセンター所長 谷川 悦子 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



寿大学 リズムで楽しく!! 健康体操

今年度、最初の寿大学です。懐メロのリズムに合わせて楽しく体を動かしたり、イスに座って出来る簡単な体操をいたします。足腰の筋力を鍛えて、転倒・骨折予防!!

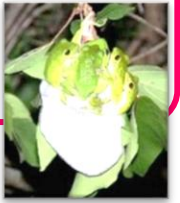
❖日時 5月28日(木)13:30~15:00
❖場所 2階 研修室
❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
❖講師 スポーツインストラクター 高 芳照 さん
❖持参物 いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)、飲み物、タオル、動きやすい服装で
❖申込み 5月24日(日)までに馬木公民館へ
❖共催 馬木ひまわり連合会



健康コース 馬木の自然観察会 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13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 9:15までに1階ロビーに集合
❖行き先 ささらが池(宇根山の溜池)
❖内容 ささらが池の民話とモリアオガエルの卵塊の観察
❖定員 15人(要申込・先着順)※小学生以下は保護者同伴
❖講師 馬木の自然を守る会のみなさん
❖持参物 弁当、飲み物、軍手、帽子、タオル、敷物等
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
❖その他 長袖、長ズボンなど動きやすい服装で
❖申込み 6月10日(水)までに馬木公民館へ



パソコンが得意になる! PC サロン

❖日時 5月24日(日)13:30~16:00
❖場所 2階 研修室
❖内容 エクセル(住所録作成)
❖対象・定員 どなたでも 12人(要申込・先着順)
❖講師 パソコン支援ボランティアのみなさん
❖持参物 ノートパソコン、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



再掲 馬木の自然観察会 二ヶ城山登山(標高483.2m)

❖日時 5月9日(土)9:30~14:30
※当日午前7時時点で降水確率50%以上の場合には中止(気象庁：広島南部)
❖集合 9:15までに1階ロビーに集合
❖行き先 二ヶ城山(483.2m)
❖対象・定員 山登りに興味のある方 10人程度(要申込・先着順)※小学生以下は保護者同伴
❖講師 馬木の自然を守る会のみなさん
❖持参物 弁当、飲み物、軍手、帽子、タオル、敷物等
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
❖その他 長袖、長ズボンなど動きやすい服装で
❖申込み 5月8日(金)までに馬木公民館へ