

馬木公民館だより ふれあい馬木

FUREAI
UMAKI

令和5年(2023年)

6月

No.516

寿大学 睡眠と健康の知恵袋講座

睡眠についての正しい知識や、良い睡眠をとるための日中の過ごし方など、眠りと健康の関係について学び、最適な「睡眠」について考えてみましょう。

- ❖日時 6月22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 24人(要申込・先着順)
- ❖講師 明治安田生命保険相互会社広島支社
チーフコンシェルジュ 木村 雅子さん
- ❖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18日(日)までに馬木公民館へ
- ❖共催 馬木ひまわり連合会

食べてみんさい! 地元の野菜 夏野菜の料理

朝採れの新鮮な野菜を使った、旬の料理と一緒に楽しみませんか? 大人気の雅子さんの料理講座です。

- ❖日時 6月30日(金)10:00~12:00
 - ❖場所 3階 実習室
 - ❖内容 夏野菜の料理
 - ❖対象・定員 どなたでも16人(要申込・先着順)
 - ❖講師 女性農業士 山本 雅子さん
 - ❖参加費 600円
 - ❖持参物 エプロン、ふきん、三角巾
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
 - ❖申込み 6月23日(金)までに 馬木公民館へ
- ※材料準備のため、申込み期限を過ぎてのキャンセルについては参加費をいただきます。

サタクラ ニュースポーツに挑戦しよう!

♪6月のサタクラは、新しいスポーツ(ニュースポーツ)体験会。5種類のスポーツにチャレンジし、点数をゲット!! 全員に記録賞あり。ルールは簡単。激しい運動ではないので、誰にでも気軽にチャレンジできるよ。

- ❖日時 6月17日(土)
①10:00~10:50
②11:00~11:50
- ❖場所 公民館各部屋
- ❖内容 ニュースポーツ体験
- ❖対象・定員 ①②とも小学生各20人(要申込・先着順)
- ❖参加費 無料
- ❖講師 マエダハウジング東区スポーツセンター職員
- ❖協力 福木学区体育協会のみなさん
- ❖持参物 汗拭きタオル、飲み物、運動しやすい服装・靴
- ❖申込み 6月14日(水)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◇花づくり研修会

- ❖日時 6月16日(金)9:00~12:00
- ❖集合 2階 研修室
- ❖定員 5人程度(要申込・先着順)
- ❖内容 春まきのポットあげ(2回目)
ポチュラカの挿し芽(2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 6月12日(月)までに馬木公民館へ



5月12日(金)