

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。当面の間はマスクの着用をお願いします。

- ✳️日 時 6月19日(金) 10:00~11:30
- ✳️場 所 2階 研修室
- ✳️内 容 笑いは長寿の源! 6月は、秋風亭かと吉さんの落語でお楽しみください。軽妙な語りで皆さんを笑いの世界にいだきます。お越しく下さいね。笑笑♡
- ✳️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



趣味・教養講座

ゆっくり楽しむ ハーブ教室

- ✳️日 時 6月25日(木) 13:30~15:30
 - ✳️場 所 3階 実習室
 - ✳️内 容 ・天然塩でハーブソルト作り(持ち帰り)
・身体に優しいサラダと軽食(ハーブティー付き)
 - ✳️対象・定員 どなたでも 16人(要申込・先着順)
 - ✳️講 師 ベルギー国際ライセンス保持者 重吉 里佳 さん
 - ✳️参加費 2,500円(受講料1,000円及び材料費として)
 - ✳️持参物 ふきん、
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
 - ✳️申込み 6月17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は、参加費をいただきます。
※食物アレルギー対応はしていません。



高齢者 健康・生活講座

- ✳️日 時 6月26日(金) 14:00~15:00
- ✳️場 所 2階 研修室
- ✳️内 容 脱水症、熱中症予防について
- ✳️対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ✳️講 師 虹の里第2特別養護老人ホーム
看護師 今城 敬輔 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

寿大学 マダニが運ぶ感染症を知ろう! ~身を守るための正しい知識と対策~

広島県では毎年のように、マダニ媒介感染症で亡くなる方が報告されています。マダニが運ぶ感染症の症状と注意点、マダニから身を守るための対策、もしもマダニに刺されたら.....

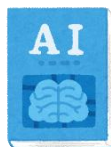
身を守るための正しい知識と対策を分かりやすくお話しします。

- ✳️日 時 6月25日(木) 13:30~14:30
- ✳️場 所 2階 研修室
- ✳️対象・定員 おおむね65歳以上の方 36人(要申込・先着順)
- ✳️講 師 アース製薬株式会社中四国支店
薬剤師 中島 良子 さん
- ✳️持参物 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17日(水)までに馬木公民館へ
- ✳️共 催 馬木ひまわり連合会



パソコンが得意になる! PC サロン

- ✳️日 時 6月28日(日) 13:30~16:00
- ✳️場 所 2階 研修室
- ✳️内 容 AIを使ってみよう
- ✳️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

健脚コース 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

- ✳️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 6月10日(水)までに馬木公民館へ

