

健康教室



# 認知症への備え あなたは…

認知症になったら何もできなくなるのではない——「新しい認知症観」を元に、認知症を正しく理解して、予防や心構えを学びませんか？ 認知症初期の方の暮らしや気持ちに触れられる動画や、広島市で受けられる支援もご紹介します。

- ✳日時 6月25日(木) 10:00~12:00
- ✳場所 2階 研修室
- ✳対象・定員 どなたでも 40人(要申込・先着順)
- ✳講師 広島市福木・温品地域包括支援センター 保健師・看護師 小田 千春 さん
- ✳持参物 い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
- ✳共催 馬木地区公衆衛生推進協議会



馬木オープンスペース ♡乳幼児の親子対象

# ママほっと



オープンスペースは、子育て真っ最中のお母さん、お父さん方の応援の場です。親子で遊んだり、親同士が情報交換したりして、みんなの力を借りて子育てを楽しみましょう！ぜひ遊びに来てください♡

- ✳日時 6月17日(水) 9:30~11:30
- ✳場所 3階 和室
- ✳内容 「笹飾り」を作ります♪  
子育て応援隊によるコーナー遊び、絵本の読み聞かせ  
保健師による身長・体重測定、健康相談など
- ✳申込み 不要(直接お越しください)
- ✳共催 馬木子育て応援隊



防災講座



# 土砂災害に備えるために

広島で過去に発生した土砂災害や、広島市特有の地域特性を踏まえながら、土砂災害の特徴をお伝えします。また、防災のための施設整備や、減災のための避難行動につなげるハザードマップの活用などについてご紹介します。



- ✳日時 6月29日(月) 13:30~14:30
- ✳場所 2階 研修室
- ✳対象・定員 どなたでも 36人(要申込・先着順)
- ✳講師 下水道局河川防災課 職員2名
- ✳持参物 飲み物、いいきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ✳申込み 6月25日(木)までに馬木公民館へ
- ✳共催 馬木地区自主防災会連絡協議会

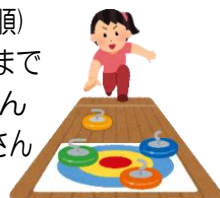
サタクラ Saturday Club

# ニュースポーツに挑戦しよう!



♪6月のサタクラは、好評のニュースポーツ体験会。新種目を加えた5種類のスポーツにチャレンジ!!全員に記録証あり。ルールは簡単。激しい運動ではないので、誰でも気軽にチャレンジできるよ。友達を誘って参加しよう。

- ✳日時 6月20日(土) 10:00~11:30
- ✳場所 馬木公民館各室
- ✳内容 ニュースポーツ体験(モルック・スピードガン・フロアカール・輪投げ・ビッグダルマ落とし)
- ✳対象・定員 小学生25人(要申込・先着順)  
※申込みは、1回につき3人まで
- ✳協力 福木学区体育協会のみなさん  
福木中学校ボランティアのみなさん
- ✳参加費 無料
- ✳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(日)までに馬木公民館へ



◆6月・7月のロビー展◆

# 「防災ロビー展」

期間：6月20日(土)~7月27日(月)



# 子育て講座 こうじとぬかの やさしい おやつ時間

甘糰(あまこうじ)を使った優しい甘さのきなこプリンと小麦、乳製品、油、砂糖を使わず、糠(ぬか)から作るお煎餅(カレー、のり、プレーン味)を作ります。体に優しい食材を使って、おいしいおやつを作しましょう。

- ✳日時 7月3日(金) 10:00~12:00
- ✳場所 3階 実習室・和室(託児)
- ✳対象・定員 子育て中の保護者 16人(要申込・先着順)
- ✳講師 グルテンフリー発酵料理研究家 向田 清美 さん
- ✳参加費 800円(当日集めます)
- ✳持参物 エプロン、ふきん、三角巾、手拭きタオル、マスク、飲み物
- ✳申込み 6月22日(月)までに馬木公民館へ



甘糰を使ったきなこプリン



糠から作るお煎餅

※申込期限を過ぎてキャンセルの場合は、参加費を頂きます。※料理講座では食物アレルギー対応はしていません。

## 〈託児について〉

首が座った赤ちゃんから未就園児5名程度で託児が可能です。申込み時にお知らせください。おむつ、ウェットティッシュ、飲み物などお出かけするのに必要な物をご準備ください。