

8/22
(月)

キッズサマースクール②

『カラフルかざぐるま』を作ろう！

- 【日 時】 8月22日(月) 10:00~12:00
- 【場 所】 2階 研修室
- 【対象・定員】 小学生15人(要申込・先着順) ※1.2年生は保護者同伴で
- 【講 師】 工作研究家 木元 清春さん
- 【内 容】 かざぐるま作り
- 【参加費】 100円
- 【持参物】 はさみ、持ち帰り用袋
- 【申込み】 8月17日(水)までに馬木公民館へ



7/16
(土)

サタクラ

おいしい「三色アンパン」手作り

- 【日 時】 7月16日(土) 10:00~12:30
<9:45までに集合>
 - 【場 所】 3階 実習室
 - 【対象・定員】 小学3年生以上10人(要申込・先着順)
 - 【講 師】 ABC教室ライセンス取得 柳迫 和子さん
 - 【内 容】 三色アンパン作り
 - 【参加費】 500円
 - 【持参物】 エプロン、ふきん(2枚)、三角巾、水筒、持ち帰り用袋
 - 【申込み】 7月11日(月)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。



6月のサタクラ
「バルーンアート
に挑戦」の様子

寿大学 ウンチは健康のバロメーター！ ウン知育教室～あなたの腸は絶好調？～

健康で長生きするためには「腸」が鍵をにぎっています。ウンチから分かる腸の健康状態や座ってできる腸トレ体操を学んで健康長寿をめざしましょう！

- ✳日 時 7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
20人程度(要申込・先着順)
- ✳参加費 無料
- ✳講 師 広島中央ヤクルト販売株式会社
健康管理士 山本 人史さん
- ✳持参物 いきいき活動ポイント手帳
- ✳申込み 7月21日(木)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、旬の料理を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 7月25日(月) 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12人
(要申込・先着順)
- ✳講 師 女性農業士 山本 雅子さん
- ✳参加費 500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 7月20日(水)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。

