

## 高齢者の健康・生活講座

- ❖日 時 7月28日(金)14:00~15:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 認知症の症状と予防
- ❖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居宅介護支援事業所 所長 竹井 克彦さん
- ❖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 実施日の前日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 7月23日(日)13:30~16:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 ワードのあれこれ~暑中見舞い作成~
- ❖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
- ❖参加費 無料
- ❖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 実施日の前日までに馬木公民館へ

## 寿大学 省エネ生活のすすめ

~私たちにもできる地球温暖化対策~

電気代の値上がりや地球温暖化で節電・省エネ対策は私たちのライフスタイルの一部になっています。エネルギーの使い方を見直し、お財布にも地球にも優しい生活をしませんか。

- ❖日 時 7月27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 24人(要申込・先着順)
- ❖講 師 広島市環境局温暖化対策課職員
- ❖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 7月23日(日)までに馬木公民館へ
- ❖共 催 馬木ひまわり連合会

出会は宝。笑って免疫力アップ!!

## もみじカフェ馬木

共催：馬木公民館

最近、物忘れが多くなってきて心配な方やご近所さんとの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。

- ❖日 時 7月21日(金)10:00~11:30
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 ゲームや歌、簡単な体操、おしゃべり、情報交換など
- ❖対 象 どなたでも
- ❖参加費 100円(お茶菓子代)
- ❖申込み 不要(直接お越しください)
- ❖協 力 広島市福木・温品地域包括支援センター

※当日、先着順に受付票に記名していただき、17名までで〆切らせていただきます。なお、当面の間はマスクの着用と検温をお願いします。

## ☆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 7月7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 ポーチュラカの植え付け、花壇整備
- ❖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 7月3日(月)までに馬木公民館へ



## 広島市高齢者作品展~達人たちの夢 2023~ 作品募集

9月9日(土)~9月16日(土)に合人社ウエンティひと・まちプラザ(まちづくり市民交流プラザ・中区袋町)で開催する同展の作品を募集しています。日頃の創作活動の成果を発表してみませんか。

対 象	市内に在住、通勤または市内で活動している60歳以上の人
部 門	日本画、洋画、書道、写真、工芸、手芸
内 容	令和4年8月1日以降に独自に創作した未発表作品。1人1点。
申込み	募集案内(申し込みハガキ付)を次の施設で配布しています。 配布先：公民館、区役所、合人社ウエンティひと・まちプラザなど 申し込み期間：7月1日(土)~7月31日(月) 必着 ※原則先着順 200点(無審査、出品料無料)。
問合せ	広島市文化財団ひと・まちネットワーク部管理課内 広島市高齢者作品展実行委員会事務局 (TEL541-5335)