

8/9  
(金)

## キッズサマースクール③ ウンチのひみつ教室

いいウンチってどんなウンチ？からだの中ではどうなっているの？ウンチにくわしくなって、毎日元気に、いいウンチを出そう！

- 【日時・場所】 8月9日(金) 10:00~12:00 2階 研修室  
【対象・定員】 小学生 20人 (要申込・先着順)  
【講師】 広島中央ヤクルト販売(株)「ウンチ知育教室」 山本 人史さん  
(企業・団体等との連携講座)  
【参加費】 無料 【持参物】 水筒  
【申込み】 7月10日(水)~8月7日(水)までに馬木公民館へ



### 健脚コース

### 馬木の自然観察会

## ささが池登山とサギソウ観察会

ささが池(宇根山の溜池)：標高約500m/馬木公民館から登山道入口まで約40分、登山道入口から約70分

準絶滅危惧種に指定されているラン科のサギソウ。唇弁の開いた様子が、シラサギの翼を広げた姿に似ていることが和名の由来です。一度ささが池へ見に行ってみませんか？

- ❖日時 8月3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
- ❖対象・定員 どなたでも15人程度(要申込・先着順)  
※小学生は必ず保護者同伴
- ❖講師 馬木の自然を守る会のみなさん
- ❖参加費 無料
- ❖持参物 弁当、飲み物、軍手、帽子、タオル、敷き物  
いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 8月1日(木)までに馬木公民館へ
- ❖その他 長袖、長ズボン、運動靴など動きやすい服装で



参加者全員にアイスクリームをプレゼント！

## 馬木扇子踊り講座

夏祭りが復活します。昔から受け継がれている馬木扇子踊りを夏祭りにみんなで踊りませんか？

- ❖日時 7月29日(月)10:00~12:00  
7月31日(水)10:00~12:00  
8月4日(日)10:00~12:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 馬木扇子踊りの練習
- ❖対象 どなたでも
- ❖講師 馬木扇子踊り保存会の皆さん
- ❖持参物 水筒、タオル、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)



### 寿大学

## 天気と身体と食事の関係

雨の日は頭が痛い…など、天気によって、体調が左右されていませんか。自分の体質を知り、天候と体に合わせた食事のとり方について、一緒に考えてみましょう。

- ❖日時 7月25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 アロマセラピスト 居森 さおりさん
- ❖持参物 飲み物、筆記用具、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 7月21日(日)までに馬木公民館へ
- ❖共催 馬木ひまわり連合会

## 高齢者の健康・生活講座

- ❖日時 7月26日(金)14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 認知症の初期症状と対応について
- ❖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居宅介護支援事業所 認知症アドバイザー 竹井 克彦さん
- ❖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 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21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

