

## 馬木の自然観察会

# ささらが池登山とサギソウ観察会

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。小さくてかわいい花を一度見に行ってみませんか？

☆日時 8月2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)

※前日の降雨状況で中止になる場合もあります。

☆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、水筒、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)

☆服装 長袖・長ズボン・運動靴など動きやすい服装で

☆申込み 7月10日(木)~7月30日(水)までに馬木公民館へ



## 高齢者の健康・生活講座

☆日時 7月25日(金)14:00~15:00

☆場所 2階 研修室

☆内容 脱水症・熱中症の予防について

☆対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人

☆講師 虹の里第2特別養護老人ホーム 看護師 峯本 貴子さん

☆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 7月2日(水)~実施日の前日までに馬木公民館へ



講座終了後、ケアマネ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 番記者が語る広島東洋カーブの魅力

地元・広島東洋カーブの今シーズンの展望と若手選手の魅力について、中国新聞スポーツ面「球炎」でおなじみの五反田記者に語っていただきます。

☆日時 7月24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 36人程度(要申込・先着順)

☆講師 中国新聞社運動部 五反田 康彦さん

☆参加費 無料

☆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 7月2日(水)~7月20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



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。当の間はマスクの着用と検温をお願いします。

☆日時 7月18日(金)10:00~11:30

☆場所 2階 研修室

☆内容 ちぎり絵で花火の宝石を表現します。

☆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



広島生鮮三品連絡協議会共催

## 食べてみんさい!夏の“ひろしまそだち”

「食べてみんさい!地元の野菜」と「生鮮三品“ひろしまそだち”クッキング教室」のコラボ講座!今回は夏の馬木野菜や広島の食材がテーマ。雅子さん&節子さんのお話を交えながら、楽しく料理しましょう。

☆日時 8月8日(金)10:00~13:00

☆場所 3階 実習室

☆対象・定員 興味のある方どなたでも(中学生以上可) 20人(要申込・先着順)

☆講師 野菜のお話 山本 雅子さん(女性農業士) レシピ作成 田中 節子さん(管理栄養士)

☆参加費 無料

☆持参物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚(食器用・手拭き用)、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2日(水)~7月31日(木)までに馬木公民館へ

