

出会いは宝。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。当面の間はマスクの着用をお願いします。

- ❖日 時 7月17日(金) 10:00~11:30
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 今月は常夏のハワイに行ったような気分を味わいませんか? ウクレレ・カプアさんの生演奏でお楽しみください。 ※8月はお休みです。
- ❖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

Hawaii



【 認知症についての心配ごと・悩みごと相談室 】

- 時間: 10:15~11:00 ■場所: 2階会議室
- 予約不要・相談無料
- 相談支援者: 広島市福木・温品地域包括支援センター

寿大学

空飛ぶ野菜ソムリエ世界の旅ごはん

~世界の食と野菜を求めて~

「空飛ぶ野菜ソムリエ」として世界を飛び歩く野菜ソムリエ上級プロ、花井綾美さんのお話です。遠い国の市場のにぎわい、見たことのない野菜、地元食堂で食べるごはんなど、見るもの味わうものすべてが驚きに満ちています。世界50カ国を旅してきた中から、このたびは特に印象深い南米ペルーのお話をします。

- ❖日 時 7月23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(要申込・先着順)
- ❖講 師 野菜ソムリエ上級プロ・食育プランナー 花井 綾美 さん
- ❖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18日(土)までに馬木公民館へ
- ❖共 催 馬木ひまわり連合会

さあ、夏休み!!

中・高校生のみなさん!

公民館自習室においでよ!

中・高校生を対象として次の通り自習室を開設します。公民館職員による見守りを行うので、落ち着いた雰囲気の中、安心して学習できます。時間終了後も続けたい場合は、図書室を利用してください。水分補給は、自習室・図書室ともに可能です。食事は、ロビーでお願いします。

- 【日 時】 7月22日(水)~24日(金)
8月22日(土)~24日(月)
いずれも9:00~12:00
- 【場 所】 2階 研修室
- 【申込み】 不要(利用申込書に生徒氏名・保護者名・連絡先を記入します。)



高齢者 健康・生活講座

- ❖日 時 7月24日(金) 14:00~15:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 夏バテ予防!!と栄養と睡眠
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人
- ❖講 師 虹の里第2デイサービスセンター 所長 谷川 悦子 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 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



パソコンが得意になる!

PC サロン

- ❖日 時 7月26日(日) 13:30~16:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 ワードを使って暑中見舞いを作ってみよう
- ❖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
- ❖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



公民館からのお知らせ

今年度の馬木ふれあいまつりは、第50回の節目の開催となります。そこで、公民館では『タイムスリップうまさ』と題して、懐かしい馬木の風景や以前の公民館まつりの様子などの写真展示を計画しています。趣旨に賛同される方は、写真と撮影日時や場所が分かるようなエピソードを添えて、10月末までに公民館事務室へお持ちください。写真はデータとして公民館で保存し、写真はお返しします。

なお、展示スペースの都合で、ご提供いただいた全ての写真が展示されるとは限らない旨、ご了承ください。



改築前の馬木公民館