



# 健脚コース 馬木の自然観察会

## ラン科の植物サギソウを見に行ってみよう！

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。一度見に行ってみませんか？

- ❖日時 8月19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
- ❖行先 ささらが池(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
- ❖対象・定員 どなたでも15人程度(要申込・先着順)  
※小学生以下は保護者同伴
- ❖講師 馬木の自然を守る会のみなさん

- ❖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)
- ❖申込み 8月16日(水)までに馬木公民館へ
- ❖その他 服装は長袖、長ズボンなど動きやすい服装で



昨年度の様子

## パソコンが得意になる！ PCサロン



- ❖日時 8月27日(日)13:30~16:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 ワードを使ってイベントのチラシを作ってみよう！
- ❖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
- ❖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

## 高齢者の健康・生活講座

- ❖日時 8月25日(金)14:00~15:00
- ❖場所 2階 研修室
- ❖内容 高齢者の脱水対策
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方30人(要申込・先着順)
- ❖講師 大塚製薬工場 OS-1 事業部  
山本 晴代さん
- ❖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

## ☆公民館ボランティア活動☆ 馬木のまちを華やかに◇

- ❖日時 8月25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 ビオラの種まき、秋の種まき
- ❖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 8月21日(月)までに馬木公民館へ

## 花づくり研修会

### 今後の活動予定

日時	内容
9月22日(金)9:00~	・ビオラと秋まきのポットあげ
10月27日(金)9:00~	・花壇整備
11月6日(月)9:00~	・ビオラの定植
11月24日(金)10:00~	・花壇整備 ・反省会



7月7日 ポーチュラカの植え付け ノムラストアー前の花壇にて

