

パソコンが得意になる！

PC サロン



- ✧日 時 9月11日(日)13:30~16:00
- ✧場 所 2階 研修室
- ✧内 容 パソコンの基本操作と応用
- ✧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
- ✧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

人間の身体ってスゴイ！

楽しく学ぶ健康パネル展

“血液はなんで赤いの？”“怖いと鳥肌が立つのはなぜ？”
などの人体の不思議をクイズ形式で紹介します♪
人間の身体のみみつにせまってみましょう

展示期間：9月8日(木)~9月28日(水)

協力：広島市健康づくりセンター 健康科学館

サタクラ

おしゃれなおやつを作って食べよう！

9月のサタクラは、いつも大人気のおやつ作り。チーズ蒸しケーキにホワイトチョコの耳を付け、目と口をかけばかわいいうさぎ(うさぎ)さんの完成！冷たいクリームソーダといっしょに、いただきま〜す。

お申し込みはお早めに！

- ✧日 時 9月17日(土)10:00~12:00
- ✧場 所 3階 実習室
- ✧内 容 クリームソーダとうさぎチーズ蒸しケーキ作り
- ✧対象・定員 小学3年生以上 12人(要申込・先着順)
- ✧講 師 パン教室・料理教室主宰
栄養士 山口 ジンヤさん
- ✧参加費 300円
- ✧持参物 マスク、エプロン、三角巾、ふきん
(1枚)、手拭きタオル、水筒
- ✧申込み 9月10日(土)までに馬木公民館へ



寿大学

みんなでラジオ体操しようやあ！ ~広島弁ラジオ体操~

いつでも、どこでも、だれでも、できるラジオ体操。
そのラジオ体操にご当地バージョンがあることをご存じですか？今回は、広島弁ラジオ体操に挑戦して、健康増進に努めてみましょう♪

- ✧日 時 9月22日(木)13:30~15:00
- ✧場 所 2階 研修室
- ✧内 容 ラジオ体操第一の働きと効果
広島弁ラジオ体操の紹介
- ✧対象・定員 おおむね65歳以上の方 18人程度
(要申込・先着順)
- ✧講 師 1級ラジオ体操指導士
岩崎 真由美さん
- ✧持参物 飲み物・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 9月17日(土)までに馬木公民館へ
- ✧その他 動きやすい服装で

☆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 9月26日(月)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 ビオラと秋まきのポットあげ
- ✧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 9月22日(木)までに馬木公民館へ



8.26「ポニーフラワークラブ」のみんなで花壇の整備をしました

福木学区体育協会から

【福木学区女子バレーボール部員募集】

どなたでもお気軽にご参加ください。

- 対象者 福木学区在住の女性
- 練習場所 福木中学校体育館
- 練習日 毎週月・金曜日 夜7時半~9時半
- 連絡先 部長(西田 090-2803-9560)