

周りを元気にする「言葉の力」



- ✳日 時 10月7日(月)13:30~15:00
- ✳場 所 2階 研修室
- ✳内 容 落語&身近な人や周りの人々を元気にする声かけや振る舞いについてのお話

- ✳講 師 落語家 七色亭 紫陽花 さん
- ✳対象・定員 どなたでも 30人(要申込・先着順)
- ✳持参物 いいきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ✳申込み 10月5日(土)までに馬木公民館へ

パソコンが得意になる!



PCサロン ~パソコン操作何でも相談会!~

ワード文章・手紙作成、お絵かき、エクセル表計算、住所録作成、インターネット、メール配信等質問にお答えします。

- ✳日 時 9月15日(日)13:30~16:00
- ✳場 所 2階 研修室
- ✳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 いいきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)、ノートパソコン
- ✳申込み 実施日の前日までに馬木公民館へ
- ✳その他 申込み時に、質問したい内容をお伝えください。

馬木オープンスペース

♡乳幼児の親子対象

ママほっと



オープンスペースは、子育て真っ最中のお母さま方の子育て応援の場です。親子で遊んだり、親同士が情報交換をしたりして、みんなの力を借りて子育てを楽しみましょう!

- ✳日 時 9月18日(水)9:30~11:30
- ✳場 所 3階 和室 **時間内出入り自由です!**
- ✳内 容 「起き上がりこぼし」を作ります♪
子育て応援隊による親子遊び、絵本の読み聞かせなど
- ✳申込み 不要(直接お越しください)
- ✳共 催 馬木子育て応援隊

子育て講座

米粉 100%の

身体に優しいパン作り

米粉でもっちり食パン

グルテンフリー!!

グルテンフリーは体質改善に効果があると言われています。体に優しい食材を使って、おいしい食パンを作しましょう。

- ✳日 時 10月21日(月)9:30~12:00
- ✳場 所 3階 実習室・和室(託児)
- ✳対象・定員 子育て中の保護者8人(要申込・先着順)
- ✳講 師 Baker theta
田村 敏行 さん・田村 清香 さん
- ✳参加費 300円

- ✳持参物 直径25cm位のふきん1枚、食器拭きふきん、手拭きタオル、エプロン、三角巾、マスク、飲み物
 - ✳申込み 10月11日(金)までに馬木公民館へ
- 〈託児について〉首が座った赤ちゃんから未就園児5名まで託児が可能です。申込み時にお知らせください。おむつ、ウェットティッシュ、飲み物などお出かけるのに必要な物をご準備ください。

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の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と検温をお願いします。

- ✳日 時 9月20日(金)10:00~11:30
- ✳場 所 2階 研修室
- ✳内 容 指先を使って脳トレ
- ✳対 象 どなたでも
- ✳参加費 100円(お茶菓子代)
- ✳持参物 い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)
- ✳協 力 広島市福木・温品地域包括支援センター

「ちぎり絵」で美味しそうな自分だけの色彩の葡萄を作りましょう。

高齢者の健康・生活講座



- ✳日 時 9月27日(金)14:00~15:00
- ✳場 所 2階 研修室
- ✳内 容 特殊詐欺被害にあわないために!
- ✳対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人(要申込・先着順)
- ✳講 師 広島東警察署生活安全課
- ✳持参物 い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

~介護なんでも相談会のご案内~

講座終了後ケアマネージャーによる個別相談会も開催しています。ご本人は勿論、ご家族の相談も承ります。お気軽にご相談ください。(事前予約不要、相談無料)
■時間:健康講座終了後15:00~ ■場所:2階会議室