

寿大学

楽しく健康に！ スリーA 認知症予防ゲーム

いきいき

頭と手を同時に幾通りにも働かし、そして、思わず大笑いしちゃうようなゲームです。優しさのシャワーが心を癒やし、自信を高めてくれます。大声で笑う内に、皆が優しい気持ちになれる工夫がされていて、講座が終わる頃には、心も身体も元気になっています。

- ❖日 時 9月17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 30人(要申込・先着順)
- ❖講 師 スリーA 認知症予防ゲームリーダー
小谷 朱美 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 9月14日(月)までに馬木公民館へ
- ❖共 催 馬木ひまわり連合会



高齢者 健康・生活講座

いきいき

- ❖日 時 9月25日(金) 14:00～15:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 転倒予防について
- ❖対象・定員 おおむね65歳以上の方 30人
- ❖講 師 (株)ダスキンヘルスレント
福祉用具専門相談員 正木 海 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



出合いは宝。笑って免疫力アップ!!



もみじカフェ馬木

いきいき



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をお願いします。

- ❖日 時 9月18日(金) 10:00～11:30
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 色鮮やかな色紙を使って、「ゆず」のちぎり絵を作ってみませんか。台紙に貼り付け美味しそうな柚子に変身させてみましょう。持参の物は要りません。手ぶらでどうぞ!
- ❖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



パソコンが得意になる！ PC サロン



- ❖日 時 9月27日(日) 13:30～16:00
- ❖場 所 2階 研修室
- ❖内 容 色々な場面で役に立つ現金・預金出納簿の作り方
- ❖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

健脚コース

馬木の自然観察会

いきいき

高尾山(岩谷観音寺跡経由)登山 (全行程7km程度)

全行程は7kmありますが、展望台からの眺めは最高！健脚に自信のある方は一緒に登山を楽しみましょう。

- ❖日 時 10月10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 岩谷観音寺跡・展望台(眺望良し)・高尾山山頂
- ❖対象・定員 健脚に自信のある方(全行程7km程度)
15人(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
- ❖参加費 無料
- ❖持参物 弁当、飲み物、軍手、帽子、タオル、敷物、いきいき活動ポイント手帳(お持ちの方のみ)
- ❖申込み 10月7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



展望台から望む