



亥の子祭り

日頃より地域センターをご愛顧頂きありがとうございます。
 寒さが一段と体にこたえる季節となりました。皆さま風邪をひかないようご自愛ください。

旧暦10月の亥の日（2023年の亥の日は11月13日）、亥の刻に「亥の子餅」を食べると「無病息災で過ごせる」とされています。亥は陰陽五行説で水になり、この日から火を使うと安全であると言われ、暖房器具等こたつを出す日の目安となります。

亥の子餅はイノシシの子（ウリ坊）を模ったものが多いです。皆さまも亥の子餅を食べて健康で過ごしましょう。



令和5年12月 予定表

原地域センター活動へのご参加をお待ちしています。

希望者は、事前に事務室までご連絡ください。(募集終了の場合あります)

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
25	26	27	28	1 昔あそび ふれあい交流会	2	3
4 詩吟	5 バランスボール 健康増進教室 (運動)	6 パソコン 卓球	7 いきいきサークル 原の野菜作り教室 プログラミング教室	8 きっずはらっぱ	9	10 みんな一緒に 楽しい演奏会
11 詩吟	12 フォークダンス	13 卓球	14 いきいきサークル プログラミング教室	15	16	17 グラウンド ゴルフ大会
18 詩吟	19 バランスボール	20 パソコン 卓球	21 いきいきサークル プログラミング教室	22 フラワーアレンジ (お正月花) 原健康増進教室 (歌って♪元気!)	23	24
25 詩吟	26 フォークダンス	27 卓球	28 いきいきサークル	29 休館日 (12/29~1/3)		

【講座の案内】		教室名	曜	日時	開始時間	備考
自治協		原健康増進（運動）	火	12/5・1/16・2/6	13：30	運動を楽しく
		原健康増進（歌って♪元気!）	金	12/22・1/26・2/16	13：30	一緒に歌おう
		原グラウンドゴルフ大会	日	12/17		
原地域センター		バランスボール（参加者！募集）	火	12/5・12/19・1/16	10：00	体幹を意識
		原の野菜づくり	木	12/7・1/11・2/1	13：30	も経験者も
		きっず・はらっぱ	金	12/8・3/8	10：00	未就園児親子対象
		フラワーアレンジメントお正月	金	12/22	10：00	
		みんな一緒に 楽しい演奏会	日	12/10	13：30	地域の皆さん

どの教室も参加者を随時募集しています。

会費や材料費等が必要な教室もあります。原地域センターまでお気軽にお問合せください。

☎ 082-429-0013

昔あそび ふれあい交流会

12/1（金） 10:30～12:00

原小一年生と一緒に昔あそびを楽しみましょう!! チラシあり

みんな 一緒に 楽しい演奏会

12/10(日) 13:30～14:30

演奏 エキセントリックバンド
～原文化祭で演奏された皆さんのアンコール演奏会～ チラシあり

原グラウンドゴルフ

12/17(日) 9:30～11:30

場所 原小上グラウンド
詳細は別紙チラシのとおり

【センターの利用について】

「カラオケを楽しみたい」「手芸がしたい」「お菓子が作りたい」「原の歴史を学びたい」

原地域センターは、仲間づくり・地域づくり活動の輪を広げる場所です。お気軽にお問合せ・ご利用ください。

フラワーアレンジメント教室 10/27

クリスマスリースは『幸運のお守り』『災いから家族を守る』といった意味があり、正月のしめ飾りと共通の願いが込められています。



今回は、リース台に常葉樹の葉を一本ずつ巻き込む本格的なリースを作りました。初心参加者もあり、質問がたくさん飛び交いましたが、講師の「これも良いですねえ」と優しいアドバイスを受け、それぞれに素敵なクリスマスリースが完成しました。「早速、家の玄関に飾り付けた」と明るい声が届きました。



12/22
お正月の花
お楽しみ

原健康増進教室（運動） 11/7

主催：原自治協議会 生活環境部

広島大学田中研究室のご指導で『ロコモ予防測定会』を実施しました。10人程度の学生の付添支援があり、異世代のふれあいになりました。

体力測定（握力や早歩きなど）と体組成測定（筋肉・脂肪量測定）を実施し、今年で3年めになります。『測定会参加は毎回楽しみ。結果を意識して健康的に生活したい』と嬉しい言葉がありました。

12/5(火)は、東広島市地域包括ケア推進課に「上手な飲酒と健康体操」をお願いしています。

飲酒のお好きな方や男性の皆さん、元気ポイント手帳を持ってご参加ください

