

# 12月予定表

## 参加者大募集

避難所開設・感染症対策などで中止の場合もあります。  
来館時は、マスク着用・消毒・検温などにご協力をお願いします。

日付	曜	講座名	日付	曜	講座名	日付	曜	講座名
12/1	水	パソコン	12/8	水	卓球	12/16	木	いきいき(百歳体操)
		卓球			いきいき(百歳体操)			交流会(サロン&通い場)
12/2	木	いきいき(百歳体操)	12/10	金	原小1年 交流会	12/17	金	ひざ痛対策
12/3	金	ひざ痛対策			ひざ痛対策			12/20
12/4	土	原自治協理事会	12/13	月	詩吟	12/21	火	フォークダンス
12/6	月	詩吟	12/14	火	フォークダンス	12/22	水	ビーズ
12/7	火	バランスボール	12/15	水	パソコン			卓球
12/8	水	まいすたー 防災					卓球	12/23
			12/24	金			ひざ痛対策	

## 11月のできごと

### ① 主催講座 手ごねパン教室

手ごねパン教室を『広報 東広島10月号』に掲載したところ、原地域外からの申込が殺到し、地元の皆さんには、大変ご迷惑をおかけしました。大人気の手ごねパン教室は、来年度も計画します。地域の皆さんのお申込もお待ちしています。



親子10/23 成人10/26・11/16・11/20

### ③ 避難訓練 11/17



東広島市消防署西分署の指導の下、卓球同好会の皆さんのご協力により、避難訓練を実施しました。

建物からの迅速な避難は、満点合格でした。避難後、水消火器を使っての初期消火体験を行いました。火災の際は、初期消火と周囲への声掛けが大切とのこと。

火を使うことが多い季節になります。心と器具の備えを心がけたいものです。



### ② 5th 原まいすたー講座 11/16

(ロコモ予防講座)

#### 『地域で 健康寿命』

広島大学田中先生をお招きし、体組成測定、ロコモ予防講座・体操を実施しました。

インボディ器具で、自分の筋肉量や体脂肪・基礎代謝を知り、日々筋肉量維持を意識することの必要性を学びました。24人の参加者からは「自身の体と運動の大切さがわかり良い講座だったよ」と感想をいただきました。

原地域の皆さんが健康で過ごせるよう継続的な開催を考えています。

### ④ いきいき大先輩表彰 11/18

いきいきサークル 百歳体操



大森 千里さん (河内田)

上野 妙子さん (光路)

佐々木チサコさん (後長沢)

原地域センター『通いの場・百歳体操』活動は、5年経過します。

毎年、東広島市では、通いの場活動交流として【百歳楽会】を開催し、その場で『いきいき大先輩表彰式(90歳以上の参加者)』も行われます。9/25くららの開催がコロナ禍で中止になったため、11/16センターで、大先輩表彰式を行いました。大森さん、佐々木さんは、ともに『両親への感謝』を口にされていました。大切にしたい言葉です。