

# 【1月主催講座ほか】

楽しく・体幹トレーニング  
身体メンテナンス

## バランスボール体操

1/18(火)  
午前10時から  
原地域センター 大ホール  
参加料 1回500円  
ボールレンタル料300円



第7回 原まいすたー講座 参加者募集中

## 脳トレしたいそう

地域で健康長寿を目指して

日時: 1月12日(水)  
時間: 10:00~11:00  
定員: 20人程度



事務室までお申込ください

# 原地域センターは、今…



年末から、東広島市内複数の子育てサークルの利用申請があり活動が始まっています。また、12月までの講座には、市内全域から多数の参加申込がありました。原に足を運んでいただき、原の魅力を周知できる機会と考えます。

ですが、原地域センターの運営目標は、「原区民の思いに添う活発な利用と参加」です。地元の方のご利用もお待ちしています。

# 【11・12月のできごと】

## ① 主催講座 確定申告講座

11月の毎週金曜日全4回、西条税務署の職員の指導による確定申告講座を実施しました。近年の確定申告は、パソコンやスマホ等からインターネットを通して、国税局のホームページのコーナーで申告ができます。必須項目を入力後は、自動計算にされるので、どなたでも申告できます。センターでは、来年度も申告講座を検討しています。

## ② 出前講座 サロン 11/21

貯筋体操の酒井先生と中横野サロン“縁”にお邪魔し、中横野サロンの皆さんとテレビを見ながらできる毎日の『ながら運動の方法』について学びました。『意識』が変われば『未来』が変わります。元気な百歳目指して1/13は、元気千野丸にお邪魔します。



椅子を使って立上り運動 (特に取り入れたい運動)

## ③ 出前講座 保育所 12/20

ジュニア体操の濱長先生と「原保育所」にお邪魔しました。子供の発達過程で取入れたい運動を楽しく指導していただきました。



北岡センター長が『原地域センター』のお話をしました。

## ④ 6th 原まいすたー講座 12/8

防災について

東広島消防署西分署職員の指導で、防災についてお話を伺いました。原自主防災組織設立への関心が高まる中、『自助・共助・公助』それぞれの大切さを改めて知ることができました。原まいすたー講座次回は、1/12 脳トレ体操です。多数のご参加をお待ちしています!

## ⑤ 第1回 原サロン・通いの場交流会 12/16

えにし  
中横野サロン”縁” いこい会 (下原)  
元気千野丸 健康体操教室 (上曾場)  
原いきいきサークル 茶堂原クラブ (為本)

原地域で介護予防活動をされている6団体に呼びかけ、第1回交流会を実施しました。第1部は、医療保健課歯科衛生士による『お口の健康(フレイル予防)』の講座。第2部は、5団体(欠席1)からの活動紹介・意見交換の場となりました。自治協生活環境部・東広島市医療保健課・八本松包括支援センター・社会福祉協議会のご協力により大変有意義な会になりました。



お口の健康について (フレイル予防)

交流会

※フレイルとは、「加齢に伴って心身が衰えた状態を意味します。」