

# 11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
11/1	月	詩吟	11/12	金	確定申告講座	11/19	金	確定申告講座
11/2	火	バランスボール			ひざ痛対策			ひざ痛対策
11/4	木	いきいき(百歳体操)	11/13	土	広島県知事選準備	11/20	土	手ごねパン
11/5	金	確定申告講座	11/14	日	広島県知事選	11/21	日	はらはらわーく・建築
		ひざ痛対策	11/15	月	詩吟	11/22	月	詩吟
11/8	月	詩吟	11/16	火	原まいすたーロコモ予防	11/24	水	ビーズ
11/9	火	フォークダンス			手ごねパン			卓球
11/10	水	パソコン	11/17	水	パソコン	11/25	木	いきいき(百歳体操)
		卓球			卓球	11/26	金	確定申告講座
11/10	木	いきいき(百歳体操)	11/18	木	いきいき(百歳体操)			ひざ痛対策
						11/30	火	フォークダンス

## 講座紹介

### ひざ痛対策講座 10/1(金)～

ひざに悩みを抱える方対象に12/24(金)までの14回『自分で治す!!ひざ痛対策講座』を実施中。広島大学田中先生と10数名の参加者が、次の3点からひざ痛を考え、対策を学んでいます

- ①ひざに負担がかかりにくい、筋肉をつくる運動
- ②万歩計や体組成計の分析値から客観的に自身の体に向き合う
- ③ひざ痛のメカニズムを知る

参加者のひざ痛が解消するよう、継続受講を目指しています。



### 原まいすたー講座 10/13(水) (防犯対策)

Q: 原地区内の交通事故多発場所は、どこ？

東広島市警察署・原派出所のおふたりから  
①特殊詐欺防止②原地区防犯事情・対策をお聞きました。

①言葉巧みで優しい口調の詐欺電話。「もしかして!」と感じたら、家族・知人・警察にすぐ連絡を

②原地区防犯については、地区内の事件事故事情を詳しく知ることができました。

身近な地域防犯を聞くことは毎日の生活に大変有意義なことです。定期的に講習会を開催していきます。



A: 農免道路と宮東⇄千野丸南北道路の交差点

### 女子トイレが、温水洗浄便座になりました



長年、利用者の方から要望が多かった洋式トイレが温水洗浄便座になりました。特にセンターの冬季利用の際、お問合せが何度もあり、大変ご迷惑をおかけしておりました。

これからは、トイレ内で❄️ヒヤッ❄️とされることも少なくなると思います。

今後も、原地域センターの施設内設備等で、利用者の皆さんの要望等ありましたら、職員までお気軽にお知らせください。