

kokoro 結び

みんなで楽しくおしゃべりする交流会です

日時 11月14日(土)

13:30~15:30

場所 研修室 ① ②

外国の方、地域の方
どなたでもお気軽に
ご参加ください



当センターで活動されている茶道教室を見学した後
みなでお茶を点てる体験をします♪



【11月の予定】

手話で話そう	7日
男前! くっくんぐ	9日
やさしい未来	15日
うたのアルバム	24日
ひらいわ茶道教室	28日
平岩脳トレ倶楽部	毎週水曜日
西条電験教室	毎週日曜日



※ 時間は要確認

子犬のしつけ方教室
11月21日(土)
14時~
(予約制)



猫と犬の
譲渡会
11月1日
(日)



台風
の季節・災害時
に役立つグッズの中
に
あり
ます
か?



11月の「ひらい和」子育てサロン



5日 お休み

12日 わくわくニット

かわいい帽子やグッズを
作ろう♪



19日 からだにやさしい味噌づくり

ママ達で手作り味噌に
挑戦してみよう!

26日 かよちゃんとお楽しみ会



クラフトひろば

28日 13:30~
クリスマス
& お正月飾り

NEW

モーニング空手

日曜日 不定期 9:30
初心者大歓迎!
一緒に身体を動かしましょう

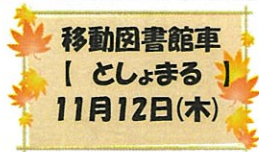
しもさんの日々是好日

中国新聞の掲載を書籍化した「102 才、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方」という本が話題になっています。この本は尾道市で一人暮らしをしている石井哲代(いしいてつよ)さんの 100 才から 102 才までの暮らしを追ったもので、一日一日をいとおしみながら全力で生きる姿を描いています。国内で 17 万 5 千部が刊行されていますが、2023 年に韓国語、今年に入り英語、ドイツ語、中国語が出版され、哲代さんのファンが世界に広がっています。本だけではなく、国内で 6 万人を動員して大ヒット作になったドキュメンタリー映画「104 才、哲代さんの一人暮らし」もドイツであった世界最大級の日本映画祭で、観客の投票で決まる賞の大賞に輝きました。

高齢者の誰もが喪失や孤独、暮らしの変化に直面し、気持ちがふさぐ日もある。自然と涙が出る日もある。そんな時哲代さんは「弱気の虫、あっち行け!」と大きな声で蹴散らす。下りそうな気持ちを、自力で上に向かわせる。「同じ生きるんなら機嫌良く生きないと損です」と言って。できなくなることが増えても、できたことを喜び「上等、上等」と自分を褒める。106 才になり施設で暮らす今もその姿勢は変わらず、「いよいよ全部できんようになりました。これが年を取ったということだと自分で納得しております。こんなに生きただ、ありがたいて思うんですね。」哲代さんの生き方や言葉は、超長寿化が進む世界で、老いていく自分たちのモデルにしたいと共感を得ているのです。

平岩地域センター11月予定

令和8年10月24日

日	月	火	水	木	金	土
1 10:00～猫と犬の競渡会 13:00～西条電験教室	2 10:00～フレイル予防体操 10:00～薬膳教室 12:30～上寺家コミュニティ 15:00～学研教室 15:30～遊楽書道	3 休館日 	4 10:00～厨トレ倶楽部 13:00～着付け教室 桜花 13:00～地域共生 13:30～ヒロ&ノブ 17:00～BRED 19:00～ビバ！太極拳	5 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～編み物大好き 10:00～西条北民児協 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:00～放課後子供教室 17:30～あすなろ卓球 19:00～生命の貯蓄ほしぞら	6 9:20～にこにこ健康マージャン 10:00～平岩ストレッチと体幹 13:30～健康体操同好会 13:15～パソコン同好会 15:00～体幹コンディショニング 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセスバレエ	7 9:00～あすなろ卓球 10:30～手話で話そう 13:00～手づくりフェア準備 【上寺家コミュニティ】
8 9:30～手づくりフェア 【上寺家コミュニティ】	9 9:00～テトラの会 9:00～フレイル予防体操 10:00～男前！くっきんぐ 10:20～フラダンス 12:30～上寺家コミュニティ 15:00～学研教室 15:30～遊楽書道 19:00～ビバ！太極拳	10 9:30～やまぶきサロン 9:20～なかよしマージャン 10:00～more P's 10:00～己書 楽道場 10:00～東広島バラの会 13:15～ほほえみ 13:30～三味線教室 14:30～東広島体操教室 16:00～ミスモスポーツ 19:00～ファンソン	11 10:00～厨トレ倶楽部 14:45～フラダンス 13:00～地域共生 16:00～ECCジュニア 17:00～BRED 18:00～錬心館空手	12 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～わくわくニット 10:00～パッチワーク教室 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:00～放課後子供教室 17:30～あすなろ卓球 19:00～生命の貯蓄ほしぞら	13 9:00～木彫会 9:20～にこにこ健康マージャン 10:00～ハーブ教室 10:00～かがやき 10:00～平岩ストレッチと体幹 13:30～健康体操同好会 15:00～体幹コンディショニング 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセスバレエ	14 9:00～あすなろ卓球 9:00～ギターサークル 9:00～五色百人一首 10:00～ハーブ教室 13:00～The！ピンポンズ 13:30～kokoro結び 13:30～華の倶楽部 15:00～ミスモスポーツ 18:00～錬心館空手
15 8:45～はぐむmocomoco 9:30～やさしい未来 13:00～西条電験教室	16 9:00～テトラの会 9:30～絵手紙 10:00～フレイル予防体操 12:30～上寺家コミュニティ 15:00～学研教室 15:30～遊楽書道 17:00～おたまじゃくし	17 9:20～なかよしマージャン 13:15～ほほえみ 14:00～フラワーアレンジ 14:30～東広島体操教室 16:00～ミスモスポーツ 19:00～ファンソン	18 10:00～厨トレ倶楽部 10:00～ままとこ 13:00～着付け教室 桜花 13:00～地域共生 13:30～ヒロ&ノブ 14:45～フラダンス 16:00～ECCジュニア 17:00～BEAD 19:00～ビバ！太極拳	19 9:30～平岩囲碁クラブ 9:30～合気道 10:00～編み物大好き 10:00～ひらい和子育て 12:30～型彫同好会 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:00～放課後子供教室 17:30～あすなろ卓球 19:00～生命の貯蓄ほしぞら	20 9:20～にこにこ健康マージャン 10:00～平岩ストレッチと体幹 10:00～楽しく英会話 13:15～パソコン同好会 13:30～健康体操同好会 15:00～体幹コンディショニング 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセスバレエ	21 9:00～あすなろ卓球 13:00～入江茶道教室 13:30～TOSS広島 14:00～ウィズ 14:00～子犬のしつけ方教室 15:00～成犬のしつけ方教室 15:00～東広島体操教室 18:00～錬心館空手
22 9:30～モーニング空手 13:00～西条電験教室	23 休館日 	24 9:20～なかよしマージャン 10:00～more P's 10:00～やまぶきの会 13:30～うたのアルバム 14:30～東広島体操教室 16:00～ミスモスポーツ 19:00～ファンソン	25 10:00～厨トレ倶楽部 13:00～地域共生 15:00～三味線教室 16:00～ECCジュニア 17:00～BEAD 18:00～錬心館空手	26 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ひらい和子育て 10:00～パッチワーク教室 10:00～英会話 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:00～放課後子供教室 17:30～あすなろ卓球	27 9:00～木彫会 9:20～にこにこ健康マージャン 10:00～かがやき 10:00～平岩ストレッチと体幹 13:30～健康体操同好会 13:15～パソコン同好会 15:00～体幹コンディショニング 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセスバレエ	28 9:00～あすなろ卓球 10:00～子供茶道教室 13:00～The！ピンポンズ 13:00～入江茶道教室 13:30～夢ひろば 【クラフト教室】 13:30～TOSS広島 15:00～ウィズ 15:00～東広島体操教室 18:00～錬心館空手
29 13:00～西条電験教室	30 10:00～フレイル予防体操 12:30～上寺家コミュニティ 15:00～学研教室 15:30～遊楽書道 17:00～おたまじゃくし	 移動図書館車 【としよまる】 11月12日(木)				