

# 班のご紹介

班って  
なに?

興味のある事を「テーマ」に、気軽に開ける集いの場です。  
要望に沿って学習会（医療・介護など専門家を招く）などを  
企画できます。さらに、医療生協への要望なども出し合えます。

\*班へ見学後、広島医療生協に加入できます。

\*新班は組合員さん3人以上で結成できます。  
(内容は自由ですが、健康チェックや増資のお願いをさせていただきます)



お気軽にお問い合わせください

地域 長束 既存班数【7】 メンバー募集中の班【3】

| 班名       | 定例日   | 時間          | 主な活動内容 | 会場         |
|----------|-------|-------------|--------|------------|
| どれみコーラス班 | 第3木曜日 | 10:00~12:00 | コーラス   | 祇園が丘第1自治会館 |
| なでしこ班    | 第1月曜日 | 13:30~15:30 | 折り紙    | 長束集会所      |
| かすみ草班    | 第3土曜日 | 10:00~12:00 | 折り紙・体操 | ま~ちゃん家     |

地域 西原 既存班数【8】 メンバー募集中の班【7】

| 班名         | 定例日   | 時間          | 主な活動内容           | 会場             |
|------------|-------|-------------|------------------|----------------|
| 西原ストレッチ班   | 毎週金曜日 | 9:30~10:45  | ストレッチ・ウォーキング     | ふれあい協同センター     |
| にこにこストレッチ班 | 毎週水曜日 | 13:00~16:00 | ストレッチ            | ふれあいセンター協同大集会室 |
| 西原ハッピー班    | 第3火曜日 | 13:00~      | 絵(キミ子方式)         | ふれあいセンター協同1階   |
| さきちゃんカラオケ班 | 第1木曜日 | 10:00~12:00 | 歌・ダンス            | ふれあいセンター協同大集会室 |
| 西原あじさい班    | 第4金曜日 | 9:30~12:00  | 人形作り             | ふれあいセンター協同1階   |
| 西原ヤングマン班   | 第3月曜日 | 13:30~15:00 | Wii              | ふれあいセンター協同大集会室 |
| 弥生班        | 第1火曜日 | 10:00~11:00 | からだとくらし仕分け・おしゃべり | ふれあいセンター協同4階   |



\* ご興味ある班（グループ）へ、ぜひ遊びにいらしてください。

お問合せは、健康まちづくりセンター TEL(082)879-8124 へ

## 地域 祇園 既存班数【12】メンバー募集中の班【8】

| 班名       | 定例日   | 時間            | 主な活動内容  | 会場               |
|----------|-------|---------------|---------|------------------|
| フレッシュ祇園班 | 第1火曜日 | 10:00~        | 機関紙作業   | ふれあいセンター協同わ      |
| ふれあいサロン班 | 第3金曜日 | 10:00~14:00   | 喫茶      | ふれあいセンター協同わ      |
| 手話教室班    | 第3火曜日 | 10:00~        | 手話      | ふれあいセンター協同わ      |
| 演劇鑑賞会班   | 第6月曜日 | 昼または夜、上映時間による | 演劇鑑賞    | 区民文化センター         |
| 楽歌生班     | 第1木曜日 | 10:00~12:00   | カラオケ    | ふれあいセンター協同大集会室   |
| カトレア麻雀班  | 第1木曜日 | 9:00~         | 麻雀      | ふれあいセンター協同組合員ルーム |
| ラベンダー班   | 第4火曜日 | 10:00~        | アロマ     | ふれあいセンター協同わ      |
| ヤングマン班   | 第3月曜日 | 13:30~15:00   | Wii     | ふれあいセンター協同大集会室   |
| シュピール班   | 第3月曜日 | 12:30~        | ミニコンサート | 虹の会館ほっこり         |



## 地域 山本 既存班数【5】メンバー募集中の班【5】

| 班名     | 定例日   | 時間          | 主な活動内容                    | 会場            |
|--------|-------|-------------|---------------------------|---------------|
| ストレッチ班 | 毎週木曜日 | 10:00~12:00 | ラジオ体操ストレッチ、こけんよ体操         | 山本集会所         |
| ひまわり班  | 第2金曜日 | 10:00~12:00 | ストレッチ、脳トレ、小物作り、学習会、こけんよ体操 | 丸子集会所         |
| すずめ班   | 第1月曜日 | 13:00~15:00 | カラオケ                      | ふれあいセンター協同集会室 |
| うぐいす班  | 第2月曜日 | 10:00~12:00 | 歌、おしゃべり                   | 山本新町春日野       |
| やすらぎ班  | 第3月曜日 | 10:00~12:00 | お茶会                       | 丸子集会所         |

## 地域 中筋

## 既存班数【6】 メンバー募集中の班【4】

| 班名       | 定例日     | 時間          | 主な活動内容         | 会場            |
|----------|---------|-------------|----------------|---------------|
| パール班     | 第4火曜日   | 午前中         | お楽しみ広場参加、健診ツアー | 中筋福祉会館        |
| ベル班      | 第2・4金曜日 | 13:30~16:30 | ベルの練習          | ふれあいセンター協同ホール |
| さくらんぼ班   | 不定期     | 13:30~15:30 | 野菜作りの勉強        | 原農協           |
| お楽しみひろば班 | 第4火曜日   | 10:00~      | 珈琲タイム・手芸・体操    | 中筋福祉会館        |



## 地域 中須

## 既存班数【4】 メンバー募集中の班【1】

| 班名   | 定例日   | 時間          | 主な活動内容   | 会場    |
|------|-------|-------------|----------|-------|
| あゆみ班 | 第4月曜日 | 10:00~12:00 | けんこうについて | 中須集会所 |

## 地域 古市

## 既存班数【5】 メンバー募集中の班【1】

| 班名       | 定例日   | 時間     | 主な活動内容 | 会場    |
|----------|-------|--------|--------|-------|
| しなやかサークル | 第2水曜日 | 10:00~ | こけんよ体操 | 古市集会所 |



\* ご興味ある班（グループ）へ、ぜひ遊びにいらしてください。

## 地域 大町 既存班数【5】 メンバー募集中の班【1】

| 班名       | 定例日   | 時間          | 主な活動内容 | 会場      |
|----------|-------|-------------|--------|---------|
| 富士ストレッチ班 | 毎週金曜日 | 13:30~14:30 | 体操     | 大町富士集会所 |



## 地域 毘沙門台 既存班数【20】 メンバー募集中の班【9】

| 班名        | 定例日    | 時間                            | 主な活動内容      | 会場          |
|-----------|--------|-------------------------------|-------------|-------------|
| 若葉班       | 第1水曜日  | 9:30~11:00                    | タスクル、こけんよ体操 | 東集会所        |
| すみれ班      | 不定期    | ① 9:30~11:00<br>② 16:00~16:30 | 健康チェック      | 東集会所<br>東公園 |
| にこにこグループ班 | 3か月に1度 | 10:00~12:00                   | 健康チェック      | 跡野宅         |
| キキョウ班     | 不定期    | 9:30~11:00                    | グランドゴルフ     | 東集会所        |
| 健康クラブ班    | 第2土曜日  | 9:30~11:30                    | こけんよ体操      | 東集会所        |
| ボタン班      | 第3木曜日  | 9:30~11:00                    | 情勢、かがやく会報告  | 東集会所        |
| 月下美人班     | 毎週金曜日  | 20:00~21:00                   | ストレッチ体操     | 毘沙門台集会所     |
| クリスマスロース班 | 第2日曜   | 10:00~12:00                   | カフェ         | 西集会所        |
| よりそい班     | 不定期    | 13:30~15:00                   | 支部会議        | 毘沙門台東集会所    |

## 地域 安東 既存班数【7】 メンバー募集中の班【2】

| 班名      | 定例日 | 時間          | 主な活動内容 | 会場      |
|---------|-----|-------------|--------|---------|
| ウォーキング班 | 不定期 | 1日中         | ウォーキング | 日によって変更 |
| 古市体操班   | 不定期 | 13:30~14:00 | 体操     | 古市公園    |

## 地域 川内 既存班数【7】 メンバー募集中の班【3】

| 班名     | 定例日   | 時間          | 主な活動内容               | 会場    |
|--------|-------|-------------|----------------------|-------|
| ほととぎす班 | 第3月曜日 | 10:00-12:00 | ストレッチ、健康チェック         | 川内集会所 |
| そよ風班   | 第3水曜日 | 10:00-12:00 | モルック、体操、ボッチャ、干支小物作り  | 川内集会所 |
| どんぐり班  | 第3金曜日 | 10:00-12:00 | モルック、ハーモニカ演奏会、クリスマス会 | 倉本会館  |



## 地域 梅林 既存班数【8】 メンバー募集中の班【7】

| 班名        | 定例日     | 時間          | 主な活動内容   | 会場    |
|-----------|---------|-------------|----------|-------|
| ゆきやなぎ班    | 第1土曜日   | 10:00-12:00 | 俳句       | 梅林集会所 |
| ひまわり班     | 第2水曜日   | 10:00-12:00 | 絵手紙      | 梅林集会所 |
| 秋明菊班      | 第2木曜日   | 13:00-15:00 | ちぎり絵、その他 | 梅林集会所 |
| 紫陽花班      | 第3月曜日   | 10:00-12:00 | 太極拳      | 梅林集会所 |
| リリイココナツツ班 | 毎週火曜日   | 13:00-16:00 | フラダンス    | ほっこり  |
| おしゃべり会班   | 第2・4木曜日 | 10:00-12:00 | 世間話他     | 梅林集会所 |
| さつき班      | 第4金曜日   | 10:00-12:00 | 太極拳      | ほっこり  |



\* ご興味ある班（グループ）へ、ぜひ遊びにいらしてください。

お問合せは、健康まちづくりセンター TEL (082) 879-8124 へ

## 地域 八木 既存班数【3】メンバー募集中の班【3】

| 班名     | 定例日     | 時間          | 主な活動内容         | 会場           |
|--------|---------|-------------|----------------|--------------|
| ストレッチ班 | 毎週火曜日   | 10:00~11:00 | ストレッチ          | アビエルトカフェテアトロ |
| しろやま班  | 第1火曜日   | 9:00~       | 紙手紙、編み物、大人のぬりえ | 城山集会所        |
| こけんよ体操 | 第2・4木曜日 | 10:00~12:00 | こけんよ体操         | 八木集会所        |



## 地域 緑井 既存班数【8】メンバー募集中の班【7】

| 班名        | 定例日        | 時間          | 主な活動内容   | 会場      |
|-----------|------------|-------------|----------|---------|
| ストレッチ班    | 毎週月曜日      | 11:00~12:00 | ストレッチ    | ほっこり    |
| グリーンタイチ   | 毎月第2金曜日    | 10:00~12:00 | 太極拳      | ほっこり    |
| 心のとまり木茶ろん | 毎週水曜日      | 13:00~14:30 | 体操・おしゃべり | オレンジハウス |
| 梶の葉班      | 毎月第3火曜日    | 13:30~15:30 | 書道       | 組合員ルーム② |
| ピンポン班     | 毎月第4木曜日    | 11:00~12:30 | ピンポン     | ほっこり    |
| 健康マージャン緑井 | 毎月第2木曜日    | 13:00~15:00 | 麻雀       | 組合員ルーム③ |
| ギター班      | 毎月1・3・5土曜日 | 12:30~14:30 | ギター      | 組合員ルーム③ |



2025年7月現在

地域 相田 既存班数【4】 メンバー募集中の班【4】

| 班名         | 定例日        | 時間     | 主な活動内容     | 会場          |
|------------|------------|--------|------------|-------------|
| すまいる班      | 不定期        | 13:00~ | 茶話会        | 松ヶ丘団地集会所 1階 |
| 椿班         | 水曜日        | 9:30~  | ストレッチ・頭の体操 | 安ふれあいセンター   |
| 吹矢の会ハナミズキ班 | 第2・4木曜日 PM | 13:00~ | 吹き矢ほか      | 安佐南区福祉センター  |
| 薰る女子班      | 不定期        | 不定期    | 交流会        | 船山邸または外出    |

地域 安北 既存班数【5】 メンバー募集中の班【4】

| 班名        | 定例日 | 時間     | 主な活動内容 | 会場      |
|-----------|-----|--------|--------|---------|
| 高取ストレッチ班  | 第一月 | 13:30~ | ストレッチ  | 高長集会所   |
| 安北ウォーキング班 | 不定期 | 13:30~ | ウォーキング | 高長集会所   |
| 乙女班       | 毎日  | 不定期    | ウォーキング | 葵の莊団地周辺 |

お問合せは、健康まちづくりセンター TEL(082)879-8124へ

## 地域 あさひが丘 既存班数【8】メンバー募集中の班【1】

| 班名     | 定例日 | 時間     | 主な活動内容  | 会場    |
|--------|-----|--------|---------|-------|
| ハナミズキ班 | 不定期 | 16:00～ | 小物づくりほか | 日浦公民館 |

## 地域 安西 既存班数【10】メンバー募集中の班【10】

| 班名      | 定例日       | 時間          | 主な活動内容    | 会場         |
|---------|-----------|-------------|-----------|------------|
| キラキラ班   | 不定期(金曜日)  | 14:00～      | 茶話会       | 松本様宅       |
| 日々草班    | 不定期       | 14:00～      | おしゃべり会    | 松岡様宅       |
| 拳班      | 第2・4木曜日   | 9:30～11:30  | 太極拳       | 平和台集会所     |
| ウォーキング班 | 不定期(随時)   | 不定期         | 散策        | 平和台団地周辺    |
| フィンガー班  | 毎週火曜日     | 10:00～11:30 | 手話やミニカフェ  | 平和台集会所     |
| セラバンド班  | 毎月第3木曜日   | 10:00～11:30 | こけんよ体操    | 平和台集会所     |
| 喜楽班     | 不定期       | 不定期         | 茶話会       | 松岡様宅       |
| えがを班    | 毎月第2土曜日   | 不定期         | お口の体操と茶話会 | 東亜ハイツ集会所   |
| 歩こう会班   | 毎月第4土曜日   | 不定期         | ウォーキング    | 様々なところ     |
| フラガーデン班 | 毎月第2・4土曜日 | 9:30～12:00  | フラ        | ふれあいセンター協同 |



\* ご興味ある班（グループ）へ、

ぜひ遊びにいらしてください。

## 地域 沼田 既存班数【4】 メンバー募集中の班【1】

| 班名     | 定例日     | 時間          | 主な活動内容 | 会場         |
|--------|---------|-------------|--------|------------|
| 沼田絵手紙班 | 毎月第1火曜日 | 14:00~16:00 | 絵手紙    | 沼診2階組合員ルーム |

## 地域 大塚 既存班数【4】 メンバー募集中の班【2】

| 班名    | 定例日        | 時間          | 主な活動内容   | 会場       |
|-------|------------|-------------|----------|----------|
| リリイ班  | 第3木曜日      | 10:30~11:00 | 健康チェック   | フレスボ西風新都 |
| おもいやり | 第2・4木曜日 PM | 13:30~15:30 | こけんよ体操交流 | 大塚学区集会所  |



## 地域 久地 既存班数【2】 メンバー募集中の班【1】

| 班名    | 定例日       | 時間          | 主な活動内容          | 会場        |
|-------|-----------|-------------|-----------------|-----------|
| スマイル班 | 毎月第2・4木曜日 | 15:00~16:00 | ストレッチ+月1回健康チェック | くすの木台自治会館 |



\* ご興味ある班(グループ)へ、  
ぜひ遊びにいらしてください。

地域 高陽東 既存班数【4】 メンバー募集中の班【4】

| 班名      | 定例日        | 時間 | 主な活動内容          | 会場     |
|---------|------------|----|-----------------|--------|
| サザエボン班  | メンバーの都合で決定 | 〃  | 学習会等・<br>健康チェック | 深川地区内で |
| じゅうじゅう班 | メンバーの都合で決定 | 〃  | カラオケ            | 深川地区内で |

地域 口田 既存班数【8】 メンバー募集中の班【2】

| 班名         | 定例日   | 時間          | 主な活動内容 | 会場     |
|------------|-------|-------------|--------|--------|
| ペアーストレッチ班  | 毎週木曜日 | 13:30~14:30 | ストレッチ  | 城ヶ丘会館  |
| コーポ高陽こけんよ班 | 毎週水曜日 | 10:00~11:00 | こけんよ体操 | コーポ高陽店 |

\* ご興味ある班（グループ）へ、ぜひ遊びにいらしてください。

お問合せは、健康まちづくりセンター TEL(082)879-8124へ

## 地域 高陽西 既存班数【9】 メンバー募集中の班【5】

| 班名          | 定例日   | 時間          | 主な活動内容 | 会場          |
|-------------|-------|-------------|--------|-------------|
| あすなろストレッチ班  | 毎週金曜日 | 10:30~11:30 | ストレッチ  | はすが丘自治会館    |
| シニアヨガ教室班    | 毎週火曜日 | 14:30~16:40 | ヨガ     | 組合員ルームあすなろ  |
| ブリーティースペース班 | 毎週木曜日 | 10:00~11:30 | ヨガ     | はすが丘自治会館    |
| 園芸サロン班      | 毎週月曜日 | 9:00~10:00  | 園芸     | 組合員ルームあすなろ庭 |
| うたごえ班アンダンテ  | 第2木曜日 | 13:00~15:30 | コーラス   | 組合員ルームあすなろ  |



## 地域 落合 既存班数【5】 メンバー募集中の班【0】

組合員3人以上集まると班ができます。活動内容は希望に沿って開催できます。

興味のある方は、上記までご連絡ください。

## 地域 可部 既存班数【18】 メンバー募集中の班【2】

| 班名      | 定例日    | 時間     | 主な活動内容 | 会場         |
|---------|--------|--------|--------|------------|
| 木曜クラブ班  | 毎週木曜日  | 10:30~ | 体操     | 可部つながりセンター |
| リハビリの会班 | 2か月に1度 | 13:00~ | 近況報告   | 可笑屋        |
| 絵手紙班    | 第3火曜日  | 13:30~ | 絵手紙    | 可部つながりセンター |

\* 可部つながりセンター・・・元津田診療所

## 地域 亀山 既存班数【7】 メンバー募集中の班【5】

| 班名      | 定例日   | 時間     | 主な活動内容   | 会場   |
|---------|-------|--------|----------|------|
| うたごえ班   | 第3土曜日 | 10:00~ | ときめきうたごえ | 虹山会館 |
| はがき絵班   | 第3火曜日 | 10:00~ | はがき絵     | 虹山会館 |
| おしゃべり班  | 第2水曜日 | 10:00~ | 楽しくおしゃべり | 虹山会館 |
| ハンドメイド班 | 第4水曜日 | 10:00~ | ハンドメイド   | 虹山会館 |
| こけんよ体操  | 第4金曜日 | 10:00~ | こけんよ体操   | 虹山会館 |



## 地域 飯室 既存班数【1】 メンバー募集中の班【1】

| 班名     | 定例日   | 時間     | 主な活動内容 | 会場    |
|--------|-------|--------|--------|-------|
| クローバー班 | 毎週木曜日 | 10:00~ | ストレッチ  | 飯室集会所 |

\* ご興味ある班（グループ）へ、ぜひ遊びにいらしてください。

お問合せは、健康まちづくりセンター TEL(082)879-8124へ

## 地域 三次 既存班数【11】 メンバー募集中の班【8】

| 班名      | 定例日    | 時間          | 主な活動内容       | 会場        |
|---------|--------|-------------|--------------|-----------|
| さざんか班   | 第2水曜日  | 9:30~       | 健康チェック・おしゃべり | 寺戸集会所     |
| ほのぼの班   | 2ヶ月に1回 | 19:00~      | 健康チェック・おしゃべり | 長伝集会所     |
| ふじ班     | 2ヶ月に1回 | 13:30~      | 健康チェック・おしゃべり | 下本谷集会所    |
| あけぼの班   | 近々再開予定 | 未定          | 健康チェック・おしゃべり | 畠原集会所     |
| 笑って元気班  | 第3(火)  | 10:00~11:30 | 体操           | 酒屋コミュニティー |
| 栄班      | 毎月開催日  | 13:30~16:30 | 健康チェック・カラオケ  | 上杉宅       |
| ほのぼの女子班 | 2ヶ月に1回 | 13:00~      | 健康チェック・おしゃべり | 長伝集会所     |
| たんぽぽ班   | 不定期    | 13:30~      | 健康チェック・おしゃべり | 落岩集会所     |



## 地域 東城 既存班数【1】 メンバー募集中の班【1】

| 班名    | 定例日   | 時間         | 主な活動内容 | 会場   |
|-------|-------|------------|--------|------|
| ひなの宿班 | 第一水曜日 | 9:30~11:30 | 体操     | ひなの宿 |



\* ご興味ある班（グループ）へ、  
ぜひ遊びにいらしてください。

## 地域 庄原 既存班数【5】 メンバー募集中の班【0】

組合員3人以上集まると班ができます。活動内容は希望に沿って開催できます。  
興味のある方は下記までご連絡ください。

お問合せは、健康まちづくりセンター TEL(082)879-8124へ

## 地域 東広島南

## 既存班数【15】 メンバー募集中の班【14】

| 班名         | 定例日         | 時間          | 主な活動内容              | 会場       |
|------------|-------------|-------------|---------------------|----------|
| さつき班       | 第2水曜日       | 10:00~12:00 | ふれあい喫茶・学習会          | つながりセンター |
| 新聞ちぎり絵班    | 第2火曜日       | 13:30~16:00 | 新聞ちぎり絵              | つながりセンター |
| 囲碁同好会班     | 毎週月曜日       | 13:30~15:00 | 囲碁                  | つながりセンター |
| ピンポンA班     | 第1・3木曜日     | 10:00~11:30 | ピンポン                | つながりセンター |
| にこにこ班      | 毎週金曜日       | 10:00~11:30 | 100歳体操              | つながりセンター |
| 折り紙グループ班   | 第3木曜日       | 14:00~16:00 | 折り紙                 | 光原宅      |
| にこにこマージャン班 | 第3水曜日       | 9:30~11:30  | 麻雀                  | つながりセンター |
| ハンドメイド班    | 第4火曜日(3ヶ月毎) | 13:30~15:30 | 手造り作品を作る            | つながりセンター |
| ピンポンB班     | 第1・3木曜日     | 13:30~15:00 | ピンポン                | つながりセンター |
| 楽しくうたおう    | 第3土曜日       | 14:00~15:30 | 先生をまねいてキーボードに合わせて歌う | つながりセンター |
| ピンポンC班     | 第2・4木曜日     | 13:30~15:00 | ピンポン                | つながりセンター |
| にこにこ健康チェック | 第2火曜日       | 14:00~15:00 | 健康チェック              | COOP 東広島 |
| ピンポンY班     | 第1・3火曜日     | 10:00~11:30 | ピンポン                | つながりセンター |
| こけんよ体操班    | 第2・4火曜日     | 10:00~11:30 | こけんよ体操              | つながりセンター |



\* ご興味ある班（グループ）へ、ぜひ遊びにいらしてください。

お問合せは、健康まちづくりセンター TEL(082)879-8124へ

地域 東広島西 既存班数【5】 メンバー募集中の班【5】

| 班名    | 定例日      | 時間     | 主な活動内容          | 会場                |
|-------|----------|--------|-----------------|-------------------|
| いきいき班 | 不定期      | 概ね午前中  | レクリエーション・脳トレ体操他 | 八本松・川上どちらかの地域センター |
| コスモス班 | 不定期      | 概ね午前中  | 平和学習など          | 八本松・川上どちらかの地域センター |
| わかば班  | 偶数月第4金曜日 | 10:00～ | 料理教室            | 川上地域センター          |
| ひまわり班 | 不定期      | 概ね午前中  | おしゃべり・手芸班       | 個人宅               |
| あじさい班 | 偶数月      | 10:00～ | 健康チェック          | 八本町地域センター         |



地域 東広島東 既存班数【6】 メンバー募集中の班【6】

| 班名           | 定例日     | 時間              | 主な活動内容       | 会場              |
|--------------|---------|-----------------|--------------|-----------------|
| トウインクルコース班   | 第1金曜日   | 13:30～<br>15:00 | ストレッチ体操・季節の歌 | 杵原中央集会所         |
| あおぞら班        | 第3金曜日   | 10:00～<br>11:00 | あおぞら健康チェック   | ショージ白市駅前店テント下にて |
| 友禅教室みやび      | 第2金曜日   | 14:00～<br>16:00 | 友禅教室         | 高屋西地域センター       |
| きろろ班         | 年6回     | 14:00～<br>16:00 | 健康・栄養・おしゃべり会 | 個人宅・高屋町小谷       |
| こけんよ体操ネオポリス  | 毎週水曜日   | 10:00～<br>11:00 | こけんよ体操       | ネオポリス集会所        |
| こけんよ体操アナベルズ班 | 第2・4火曜日 | 10:00～<br>11:00 | こけんよ体操       | 高屋西地域センター       |