

令和4年8月25日

秋篠台“山椒の会”会報第5号

秋篠台「山椒の会」役員会

厳しかった夏の日差しも、日ごと和らいでまいりました。
威勢のよいセミの大合唱にかわって、コオロギや
キリギリスの涼やかな声が秋を告げてくれます。

これからの季節、朝夕冷え込んできますので、
気温の変化に気をつけてお過ごし下さい。
コロナウイルスの動向にもご注意ください。



1 健康体操（ピラティス）のお知らせ

9月1日（第1木曜日）午後2時～3時
講師 高岡 純子さん

バランスのとれた体にすることを目的とした体操です。
マットの上でゆっくり無理なく行っていきます。
☆バスタオル、飲み物は各自用意してください。

2 いきいき百歳体操のお知らせ

9月8日（第2木曜日）午前10時～11時

映像を見ながら椅子に座ってゆっくりとした運動をします。
手や足に重りをつけて、筋力をつけていきます。

（自宅にある方は忘れずに！）

☆飲み物は各自用意してください。

3 健康ウォークのお知らせ

☆9月のウォークは、休止します。

4 新聞ちぎり絵のお知らせ

9月22日（第4木曜日）午前10時～12時
3回目の講座をします。秋らしい季節のコスモス、紅葉風景、お月見、柿、ブドウ等のちぎり絵はいかがですか。



第2回講座の作品

- ☆ 各自用意するもの
ピンセット、鉛筆（下絵描き）お気に入りの新聞のカラー紙面と飲み物
- ☆ 色紙、綿棒、のり、新聞のカラー紙面、下絵の参考となる本は準備しています。
- ☆ 会員でない方の参加も歓迎します。

5 友愛活動訪問

お一人住まいの方々（7人）を訪問しました。
皆さんお元気に生活されています。