

令和4年9月26日

## 秋篠台“山椒の会”会報第6号

秋篠台「山椒の会」役員会

柿の実も色づき秋らしい風情となって参りました。夕暮れの虫の音が耳に心地よく聞こえます。紅葉前線もすぐそこに。

ゆく秋を満喫して下さい。

朝夕と日中は寒暖の差がありますので、  
体調に気を付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

🍁 10月6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を目的とした体操です。  
☆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

🍁 10月13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

🍁 10月20日（第3木曜日）午前10時公民館前集合（集合時間が変更になりました）

押熊八幡神社方面へ約1時間程歩きます。

☆飲み物は各自用意してください。

#### 4 郷土学習のお知らせ

- 今回は亀の井ホテル奈良（西大寺 旧かんぼの宿）にて行ないません。楽しみにして下さい。詳細は次ページをご覧ください。（参加申し込みをお願いします）

#### 5 ラジオ体操の報告

- 8月19日～8月28日までの10日間自治会と協力で実施し、延276人の多くの皆様が早朝から参加され、元気に体操をしました。連日、お天気にも恵まれ無事終了。最後の日には、参加賞をお渡ししました。



# 秋の郷土学習

行先 亀の井ホテル奈良（西大寺 旧かんぼの宿）

日時 10月25日（火）10時50分

集合場所 公民館横 公園

費用 2,000円 当日ご持参ください

持物 マスク着用をお願いします。

温泉に入られる方はバスタオルご持参下さい

（小タオル有り）

解散場所 時間 公民館横 公園 15時頃

**申し込み締め切り 10月10日（月）**

☆今回は11時30分から12時すぎまで奈良の歴史に詳しい

講師 西田 真氏（NPO 奈良好き人のつどい理事）にお話をし

て頂きます

~~~~~切り取り線~~~~~

## 秋の郷土学習の参加申し込みます

|   |    |
|---|----|
| 組 | 氏名 |
| 組 | 氏名 |

10月10日迄に（10組 10本）に提出して下さい。