

令和4年10月24日

## 秋篠台“山椒の会”会報第7号

秋篠台「山椒の会」役員会

晩秋らしい爽やかな気候となり、めっきり日足も短くなりました。これから日増しに寒さが加わりますので、体調を崩さないようお過ごし下さい。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

11月3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

11月10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

11月17日（第3木曜日）午前10時公民館前集合  
中山八幡神社方面へ約1時間程歩きます。  
☆飲み物は各自用意してください。

#### 4 新聞ちぎり絵のお知らせ

11月24日（第4木曜日）午前10時～12時  
4回目の講座をします。冬の季節のシクラメン、ポインセチア、  
クリスマスツリー等のちぎり絵はいかがですか。



第3回講座の作品と風景

- ☆ 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。