

令和4年12月25日

秋篠台“山椒の会”会報第9号

秋篠台「山椒の会」役員会

年の瀬も近づき、慌ただしくなってきました。
14日のピアノコンサートには多くの方が参加され、
素晴らしい演奏に聞き入りました。来春1月には、
新年会の開催を予定しています。
来る年が、今年より一層よい年でありますようお願い
したいものです。

寒さ厳しい折から健康に気をつけてお過ごしください。



1 健康体操（ピラティス）のお知らせ

☆1月の健康体操は、中止します。

2 いきいき百歳体操のお知らせ

1月12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

1月19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 新年会のお知らせ

1月21日（土曜日）午前11時～
詳細は次ページをご覧ください。

良いお年を



令和5年 新年会のご案内

日 時 1月21日(土) 11時から午前中
(マスク着用、上履き不要)



プログラム

歌い始め (1) 富士の山 (2) たき火 (3) 雪
 ピアノ伴奏 平田さん

ダンス (1) マイウェイ (2) 星降る街角
真美体操チーム

日本舞踊 (1) 南部蝉しぐれ 武田さん
(2) 大川ながし 大野さん
(3) 田原坂 八嶋さん
(4) 風流深川唄 国分さん

終了後、お弁当と健康お祝いの紅白饅頭をお持ち帰りください。

-----切り取り線-----

申 込 書 参加 不参加

組	氏 名

1月10日迄に()組()までお届けください。