

令和4年11月25日

秋篠台“山椒の会”会報第8号

秋篠台「山椒の会」役員会

早いもので、カレンダーが残り1枚となり師走となりました。

「秋の郷土学習」には23名が参加し楽しく過ごすことができました。12月は、クリスマスピアノコンサートを計画しています。是非参加してください。



これから寒さも本格的になってまいります。体調に気を付けてお過ごし下さい。コロナワクチンの接種も忘れずに！

1 健康体操（ピラティス）のお知らせ

12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

12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

12月15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 クリスマスピアノコンサートのおしらせ

12月14日（水曜日）午後2時～

詳細は、次ページをご覧ください。

☆飲み物は各自用意してください。



山椒の会



クリスマス ピアノコンサート

12月14日(水)午後2時～



演奏者 出口千夏 (でぐち ちなつ) さん
大阪音楽大学ピアノ専攻 現在音楽活動中

プログラム

- 1 ザ・クリスマスソング
- 2 太陽にほえろ! メインテーマ
- 3 世界の車窓から オープニングテーマ
- 4 もしもピアノが弾けたなら
- 5 ひこうき雲
- 6 初恋

～～～ 少しお休み ～～～

サンタクロースがやってきて、演奏するかも!

- 7 バッハ平均律1巻より第2番 プレリュードとフーガ
- 8 トロイメライ (シューマン)
- 9 ワルツ OP18-No1
「華麗なる大円舞曲」(ショパン)

どうぞごゆっくりお聴きください。

*自治会の皆様もご参加ください。

マスクをおわすれなく!

