

令和5年1月25日

## 秋篠台“山椒の会”会報第10号

秋篠台「山椒の会」役員会

21日の新年会では唱歌を歌い、子どもの頃がよみがえって来ました。なつかしさに浸っていると一月もあと数日となりました。次の2月は一年で一番短い月です。節分、バレンタインデーと行事が続きます。インフルエンザ、コロナ対策を充分にして、この寒い時期を無事に過ごせば草木芽吹く明るい春が訪れます。皆様ご機嫌よろしくお過ごしください。



### 1 健康体操（ピラティス）のお知らせ

2月2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

2月9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。

☆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

2月16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 ちぎり絵のお知らせ

2月23日（第4木曜日）午前10時～12時

5回目の講座をします。

☆各自用意するもの—ピンセット、鉛筆、お気に入りの新聞の  
カラー紙面と飲み物

☆会員でない方の参加も歓迎します。