



令和5年2月25日

秋篠台“山椒の会”会報第11号

秋篠台「山椒の会」役員会



春野菜が店頭に並びだしました。フキノトウ、蕾菜（祝菜）、新玉葱等々――。庭の片すみにも葉芽、花芽が頭を出して、日々の暮らしを彩ります。3月中頃からはマスク着用も個人の判断とかが――。暖かい日には野外に出て、新鮮な春の出会いを楽しみたいものです。

1 健康体操（ピラティス）のお知らせ

3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

3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

3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 令和5年度 新役員のお知らせ

2月の役員会で新役員候補が決まりましたのでご報告いたします。

会長 9組 金剛 久光

副会長 5組 平田 宣子

（女性部長）

会計 5組 二神 澄子

幹事 9組 高橋 勝子

幹事 10組 杉本 悦子

幹事 5組 土田 知子

会計監査 2組 柿木 和子

