

令和5年3月25日

秋篠台“山椒の会”会報第12号

秋篠台「山椒の会」役員会



庭先の杏の花も咲き、いよいよ春本番を迎え、桜の花とともに心も浮き立つ季節となりました。穏やかな陽気に誘われ、活動的に過ごしたいものです。

引き続きコロナ対策には、充分気をつけてください。

しばらく開催できなかった総会を、今年度は実施致します。

1 健康体操（ピラティス）のお知らせ

4月6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

4月13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 ちぎり絵のお知らせ

4月27日（第4木曜日）午前10時～12時

☆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

☆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。

4 総会のお知らせ

令和5年度の総会を下記のとおり開催致します。

4月16日（第3日曜日）午前11時から

総会の出欠届けの提出をお願い致します。

総会資料は総会当日に配布します。

----- 切り取り線 -----

出欠届け

令和5年総会に 出席します

欠席します

組	氏名
組	氏名

*出席・欠席のどちらかに○印をつけてください。

*4月10日（月）迄に（ 組 ）に提出して下さい。