

2023年(令和5) 5月25日

秋篠台“山椒の会”会報第2号



秋篠台山椒の会役員会

気温の変化が著しい昨今ですが、いかがお過ごしでしょうか
長かったコロナ禍もようやく第5種に移行、少しずつ以前の状態に戻って
きています。

先日平城地区の役員会に出席しました。奈良西警察生活安全課の竹田氏の
話があり「特殊詐欺被害防止」に向けた内容で、詐欺グループも次々と
新しい手口に変えて、高齢者が被害に合っている現状です。一人で判断や
行動しないで家族や、友人に相談して被害に合わないよう気を付けましょう。

1、健康体操ピラティスのお知らせ

6月1日(第1木曜日) 午後2時～3時

講師 高岡 純子さん

バランスのとれた身体にすることを目的として、
マットや椅子でゆっくり無理なく行う体操です。

体操のできる服装でバスタオル、飲み物、各自持参下さい(参加費300円)



2、いきいき百歳体操とミニサロンのお知らせ

6月8日(第2木曜日) 午前10時～12時

★地域包括支援センターの方が来られ、各自の簡単
な握力などの測定をしていただきます。

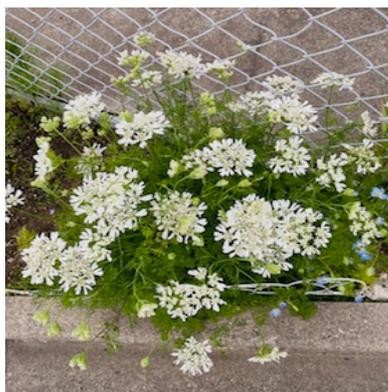
体力を知ることで、日々の生活に役立てたいです。

なお今回、“生き生き百歳体操”は行いません

★測定後、コーヒーとロールケーキで楽しいひと時を過ごしましょう

参加費はiriません

★今まで参加されていない方もこの機会に是非参加をお願いします



☆ 公民館横の花壇も春から夏の装いに
変わってきました。

“オルレア”という名前の花「せり科の一年草」
9組の木村さんから、秋に頂いた小さな苗でした
が寒い冬を耐えて、綺麗に咲いています。

純白のレースのようです。

散歩の折にでもお立ち寄りください。