

2023年(令和5) 6月23日

## 秋篠台“山椒の会”会報第3号



秋篠台山椒の会役員会

梅雨前線や台風の発生などで、天候や気温の変化が著しい昨今ですが、体調管理に気を付けて、お過ごし下さい。

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がまだまだ個人の判断に委ねてマスクも外されない状況も見受けられます。

### 1、健康体操ピラティスのお知らせ【7月はありません】

**6月29日(第5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、基本的な姿勢を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、いきいき百歳体操のお知らせ

**7月13日(第2木曜日) 午前10時～12時**

今回から しゃきしゃき体操・ズンドコ体操 という身体を動かしながら脳トレも・・・?? 日本手ぬぐい又はフェイスタオルを持参、飲み物、各自ご持参下さい。

椅子に座ってもできますので多数ご参加ください。

★前回の体力測定(握力、バランス・・・16名の参加)

自分の体力がわかり、日頃の生活に少しでも役立てたいものです。

またコーヒーとケーキを食べながら、久しぶりのサロンも楽しいひと時でした。



### 3、ちぎり絵のお知らせ

**7月27日(第4木曜日) 10時～12時**

新聞のカラーの部分を使い、手でちぎって作品を作ります。



### 4、4年ぶりの芸能大会が開催されます

**令和5年7月29日(土)10時～15時30分(休憩1時間)**

北福祉センター2階 北部ブロック(佐保台、朱雀、高の原、平城)

カラオケ、踊り、コーラス、楽器演奏、(3組 國分さんが踊りで出演されます)

**申し込み締め切り6月28日(水) 5組 平田まで**

