

2023年(令和5) 7月25日

## 秋篠台“山椒の会”会報第4号



秋篠台「山椒の会」役員会

梅雨明けと同時に30度を超す暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。食事、睡眠に十分気を付け、またエアコンや扇風機を使い、こまめな水分の補給も忘れずに、暑さを凌いでいきたいものです。

### 1、ちぎり絵のお知らせ(再掲載)

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。

初めての方大歓迎です あればピンセット持参



### 2、健康体操ピラティスのお知らせ

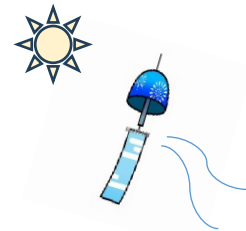
8月3日(第1木曜日) 午後2時~3時

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、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)



### 3、いきいき百歳体操のお知らせ

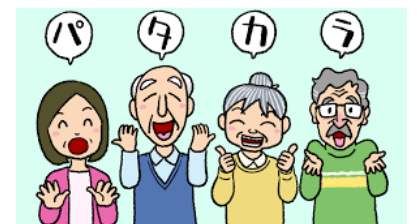
8月10日(第2木曜日) 午前10時~12時

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。



### 4、ラジオ体操のお知らせ(自治会協力)

8月20日(日)~29日(火)

NHKラジオ体操6時半から公民館横公園

♪新しい朝が来た 希望のあさだ

喜びに胸をひらけ あおぞら あおげ

ラジオの声に すこやかな胸を

このかおる風に きかせよ

それ いち に さん

