

2023年(令和5)8月25日

秋篠台“山椒の会”会報第5号



秋篠台「山椒の会」役員会

お盆も過ぎ、少しは気温も下がるかと期待していましたが、台風7号の、近畿上陸などで湿度が高く高温の日が続いていますが、お身体を大切にして、お過ごしください。

1、健康体操ピラティスのお知らせ

9月7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に座って、ゆっくり無理なく行う体操です。初めての方も一度試してみませんか。

【飲み物、バスタオル、ご持参下さい、参加費300円】



2、いきいき百歳体操のお知らせ

9月14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。



3、郷土学習、奈良ロイヤルホテル(沙山華)

10月25日(水)送迎バス 講演、会食、お風呂

(申し込みなど詳細は後日お知らせします。お楽しみに!!)



4、南座 特別観劇会のご案内 【喜劇 道頓堀ものがたり】

藤山直美・田村亮他出演 (申し込み締め切り 8月31日)

二神, 平田, 高橋, 杉本 まで観劇日と料金を添えて申し込んで下さい。



お弁当、お茶付き

- * 10月13日(金) 11時開演
- * 10月18日(水) 11時開演
- * 10月19日(木) 11時開演

5、シニア世代の生涯現役セミナー(参加料無料)

9月9日(土) 13:30～15:00 講演 (4階教養文化室)

会場 奈良県福祉総合センター (近鉄-畝傍御陵前徒歩3分)

【介護】×【笑い】に関する取り組みについて 石田 竜生氏

