

2023年(令和5)9月25日

秋篠台“山椒の会”会報第6号



秋篠台「山椒の会」役員会

“暑さ寒さも彼岸まで”ようやく朝夕は秋の気配が感じられるようになってきました。夏の疲れを癒しながら秋空の下、元気に過ごせたら良いですね。

1、健康体操ピラティスのお知らせ

10月5日(第1木曜日)午後2時～3時 講師 高岡 純子さん

毎月1回の講座ですが、初めての方も一度参加してみませんか。

マット、椅子の上で、姿勢を正していきます。

【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

10月12日(第2木曜日)午前10時～12時

映像に合わせて体操をします日本手ぬぐい又は

フェイスタオルを持参、飲み物、各自ご持参下さい。

3、ラジオ体操の報告

恒例のラジオ体操、今年は早朝から暑さ30度の10日間でした。自治会と共同で行い、総勢約200名の参加者でした。子供さんの参加が少なかったのが残念でした。



4、奈良市万年青年フェスティバル開催

とき; 10月26日(木) 奈良百年会館 午後1時から

芸能の部で、3組國分さん、他1名で日本舞踊が披露されます。

5、南座観劇会9名の申込みがありました。

6、万年青年文化展開催のお知らせ

奈良市美術館 ミ・ナーラ5階 12月6、7日

日本画、洋画、書、写真、工芸、手芸の6種目

*出品される方は、5組平田までお問い合わせ下さい。

7、万年青年第8回健康ウォークのご案内

11月9日(木)行先: 『東海道 関宿ウォーク』 参加費用7,000円

大型観光バス2台

北部ブロック: 平城、高の原、朱雀、佐保台

中南部ブロック: 大宮、佐保川、大安寺

*別紙のご旅程表をご覧ください

申込をして下さい



8、山椒の会 秋の郷土学習のご案内

日時：10月25日（水）

10時45分公民館前集合（マイクロバス利用）

行先：奈良ロイヤルホテル【沙山華】参加費：3,500円

11：15分 奈良ロイヤルホテル着

*開会（挨拶）

11：30分 奈良の歴史話：講師 西田 真 氏

【NPO 奈良好き人のつどい理事】（30分程度）

12：20分～14：50分 昼食会 ～～歓談～～入浴

15：00分 マイクロバス出発

15：30分 秋篠台公民館到着

*参加者負担金 3,500円（集金はホテルに着いてから）

*入浴希望の方は、本館に移動して980円（タオル付）
（各自負担）

*コーヒー希望の方は、本館にて880円（各自負担）



申し込み締め切り 10月10日（火）

二神、高橋、杉本、平田まで

~~~~~きりとりせん~~~~~

### 郷土学習参加申込書

| 組 | 名 前 | 入浴希望の有無 |
|---|-----|---------|
|   |     | 有・ 無    |
|   |     | 有・ 無    |