

2023年(令和5)10月25日

秋篠台「山椒の会」会報第7号



秋篠台「山椒の会」役員会

朝夕の冷え込みと、日中の温度差が激しい今日この頃の気候です。
最近では物価の高騰や、世界情勢の不安と、世の中は激しい動きになって来ています。
各自が身体の事を大事にしながら、気持ちを明るく、前向きに過ごせるようお願いしたい
ものです。

1、健康体操ピラティスのお知らせ

11月2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。また脚の筋肉ほぐし等
新しいメニューも取り入れられ、身体のためになる事が多いです。

【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

11月9日(第2木曜日)午前10時～11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、ちぎり絵のお知らせ

11月30日(第5木曜日)10時～12時

新聞のカラーの部分を手でちぎって使い、
一つの作品を作ります。

初めての方大歓迎です。

持ち物 あればピンセットお持ち下さい。



4、山椒の会 秋の郷土学習のご報告

10月25日(水)送迎バスに乗って、奈良ロイヤルホテル「沙山華」へ
23名の参加で、西田先生による、奈良の歴史や、成り立ち等、航空写真を
もとにお話を聞き新しい知識を得ることができました。



その後、中国料理を頂きながら、
日頃顔を合わせていない方や、久しぶりにお会いする人と、歓談し親睦を深
め、有意義な一日を過ごし、心身の
リフレッシュが出来ました。