

2023年(令和5)11月25日

## 秋篠台“山椒の会”会報第8号



秋篠台「山椒の会」役員会

秋から一気に冬の気候に変わってきました。コロナ禍がやっと一段落してきましたが、今度はインフルエンザにかからない様にと、日常生活も大変な今日この頃です。各自で、できる範囲で体力を保持していきたいです。

\*今月は下記のように第1木曜と、第2木曜の行事が変更になっていますのでご注意ください

### 1、いきいき百歳体操のお知らせ

12月7日(第1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



### 2、健康講習会のご案内

12月9日(土曜日)午後1時30分から平城公民館にて

後藤医師(専門は糖尿病ですが、その他の健康に関する内容です)

\*参加希望の方は、役員までお知らせください。



### 3、健康体操ピラティスのお知らせ

12月14日(第2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】

### 4、クリスマスピアノコンサート【2ページ目にプログラムあります】

12月20日(水)午後2時から 公民館ホールにて

お誘い合わせてご参加をお願いします。クリスマスの飾り付けもしています。

### 5、公民館横の花壇の手入れ

\*今年は、夏の猛暑が長く続き、また10月の終わりから急激に温度が下がり6月頃まで青々として、ふわふわのコキアも、綺麗に赤く染まらないうちに一部が枯れ始めてしまったので、10月22日(水)手入れをしました。

暫く寂しいですが、明るいお花を植えたいと思っています。

\*綿の木は花から白い綿を採取しました。(下の写真)

