

2023年(令和5)12月25日

秋篠台“山椒の会”会報第9号



秋篠台「山椒の会」役員会

年の瀬も迫り、毎年同じことをしているのですが、気忙しい気がします。

2023年(令和5)は様々な出来ごとや、気候変動などがありました。皆様の一年も色々な時間を過ごされたことでしょう。

来る年が少しでも良い年になるよう、願いたいものです。

寒さも厳しい折から、健康に注意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

1月はお休みです



2、いきいき百歳体操のお知らせ

1月11日(第2木曜日)午前10時~11時

DVDの映像を見ながら、椅子に座ってゆっくりとした運動や、脳トレ等、面白く行っています。

初めて参加される方、大歓迎です。【飲み物、ご持参下さい】



3、新年会のお知らせ

1月20日(土曜日)午前11時~

お楽しみに☆☆ 詳細は次ページをご覧ください。

シルバー川柳

*ピンポン

入れ歯だカツラだ忙しい

*老人会

しわ雪姫と呼ばれてる

*おじいさん

家に帰ればラ・フランス

(洋梨)

*若者と

料金同じ理髪店

*女子会と

言って出かけるデイケア

令和6年

新年会のご案内

日時 1月20日（土曜日）11時～

（上履き不要）

コロナも5類感染症に移行し国民の自主的な取り組みに変わりました。今年是一同に介して食事をしながら新春を祝いたいと思います。皆様お誘いあわせの上、是非ご参加されます様、ご案内申し上げます



プログラム

* 歌い始め 富士の山 ピアノ伴奏 平田

* 踊り 國分 和美さん 花の乱
武田 利代子さん 白雲の城
お二人で 夕鶴の舞

* みんなで歌いましょう

DVDに映像と歌詞を見ながら何曲か歌いましょう

* 終了後健康祝いの紅白饅頭をお持ち帰り下さい



* 新年会参加、不参加の申込〆切 1月10日（水）

* 役員までお願いします

.....き.....り.....と.....り.....

参加		不参加	
組	名前	組	名前
組	名前	組	名前