

2024年(令和6)3月25日

秋篠台“山椒の会”会報第12号



秋篠台「山椒の会」役員会

寒い冬もようやく緩み、春の気配がそこまでやって来ているようで桜の便りもチラホラ・・・聞こえてきます。

本年度最後の「山椒の会」会報も12号になりました。

自然災害や、世界の国々で紛争や、軍事進攻も続いています。平穩に暮らしている事に感謝しながら、日々健康に気を付けてお過ごしください。

1、2024年度(令和6年)総会のご案内

日時 4月14日(日曜日) 午前11時～1時頃まで

公民館ホールにて(上履き不要です)

*総会終了後、会食をしながら懇親会を行います。
会員の皆様のご出席をお願いします。

2、いきいき百歳体操のお知らせ

4月11日(第2木曜日) 10時～11時

DVDの映像を見ながら、椅子に座り、ストレッチ、
脳トレ、口腔ケア等、楽しく行っていますので、参加
してみてください(日本手ぬぐい、飲み物、各自持参)



3、ピラティスはしばらく休みです。

★若菜つみ 春の七草他

セリ、ナズナ、ハコベラ、ゴギョウ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ
ヨモギ、セリ、ツクシ

・・・・・・・・・・・・・・・・きりとりせん・・・・・・・・・・・・・・・・

★準備の都合がありますので出欠の〆切は4月4日(木)

どちらかに○を付けてください

① 総会に出席

② 総会に欠席(議長に権限を委任します)

組 氏名

組 迄