

2024年(令和6)6月25日

## 秋篠台“山椒の会”会報第3号



秋篠台「山椒の会」役員会

ようやく近畿地方も梅雨入りしました。適当な雨は、農作物には必要ですね。私達もこの季節を、それぞれ有効に使いたいものです。エアコンや、扇風機など上手に使って体調に気を付けてお過ごしください。



### ☆再掲載です

#### 1、友愛サロンを開催

**6月27日(第4木曜日)10時～12時**

自治会員、山椒の会の方なら、60歳以上の方、どなたでも参加でき、お茶を飲みながら、日頃顔を合わさない方や、ゆっくりお話しなどして、楽しいひと時を過ごしたいと思っています。ご近所お誘い合わせて来て下さい。



#### 2、ピラティスのお知らせ

**7月4日(第1木曜日)2時～3時** 講師 高岡純子さん

マットや椅子を使い、体幹(深層筋)を鍛えて美しい姿勢や健康な体を作っていきます。初めての方も一度体験してみませんか  
☆参加費 500円

☆持ち物→バスタオル(頭の下に敷く)、飲み物

#### 3、いきいき百歳体操

**7月11日(第2木曜日)10～11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、面白く楽しく行っています  
初めての方も是非参加されますように。

☆日本手ぬぐい、飲み物、各自持参



☆喜寿をお二人の方に、お祝いの品をお渡しました。

☆平城地区万年青年クラブは、奈良市万青北部ブロック

(高の原、朱雀、佐保台、平城)に属していましたが、グランドゴルフと芸能大会の行事を行ってきましたが芸能大会も中止となり、メリットなしと言う事で、北部ブロックから脱退した事をお知らせします。

