

2024年(令和6)5月25日

秋篠台“山椒の会”会報第2号



秋篠台「山椒の会」役員会

桜の季節から新緑の中、京都の葵祭りも終わり、梅雨入りの季節も近づいて参りましたが、会員の皆様如何お過ごしでしょうか。

『山椒の会』の活動も南濱会長のもと少しづつ活動しています。

今後とも皆様の多数の参加とご支援、下さいます様よろしくお願ひします。

1、ピラティス再開のお知らせ

6月6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



2、いきいき百歳体操

6月13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



3、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、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。2ヵ月に一度位の開催予定です。



☆10組 上村とみえさんが入会されました。

☆米寿をお二人の方に、お祝いの品をお渡しました。

花壇にペチュニア・ローズ
ペチュニア・ブルースター
ロベリア(瑠璃溝かくし)
右の白いレースの様な花オルレア
9組木村さんから頂いた花
☆花の成長が楽しみです。

