

2024年(令和6)7月20日

秋篠台“山椒の会”会報第4号



秋篠台「山椒の会」役員会

連日30度を超える暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。
エアコンや、扇風機など上手に使うって体調に気を付けて
お過ごしください。

1、ラジオ体操のお知らせ

8月16日(金)～8月25日(日)

6時30分からNHKのラジオ体操です。
朝の涼しい??内に身体を鍛えましょう。
参加賞も用意しています。



2、ちぎり絵のお知らせ

7月25日(第4木曜日)10時～12時

新聞ちぎり絵は新聞のカラーの部分を使い、指でちぎって貼りつけて絵を描く
ものです。身近な材料で和紙のような風合いと、味わいある作品をつくります
*各自が用意するもの・・・ピンセット、鉛筆、新聞のカラー(色)部分

3、ピラティスのお知らせ

8月1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

4、いきいき百歳体操

8月8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



☆一人暮らしの方の友愛訪問をしました

皆様それぞれお元気でお過ごしでした。

☆第1回友愛サロンお茶会開催の報告とご案内

初めての企画でしたが、15名の参加で日頃顔を合わさない
方や、コーヒーを飲みながら、楽しいひと時を過ごしました。
次回(第2回)は8月29日(木)に開催予定ですので、自治会員
の方々も是非お誘い合わせて参加されますように。



☆講演会のお知らせ

9月4日(水) 東福祉センター 13:30～15:00

薬師寺【大谷徹装】執事長 演題「ステージチェンジと生き方」
申込〆切8月10迄・・・(5組 平田)

☆万年青年文化展作品募集についてのご案内

令和6年11月19日(火)～21日(木) 奈良市美術館 ミ・ナーラ5階
文化展出展申込書により9月1日(日) 作品の搬入は11月19日(火)・・・
詳細は(7組 南濱)

☆大阪松竹座【藤原 紀香公演】チケットのご案内

主演 藤原 紀香「カルメン故郷に帰る」

公演日時 9月5日(木) 11:00 開演

9月9日(月) 15:30 開演

9月15日(日) 11:00 開演

チケット特別価格

1等席 12,000円をお弁当、お茶付きで6,500円

申し込み締め切り8月5日(月) (5組 平田)

☆奈良市万年青年クラブ連合会 健康ウォークのご案内

11月13日(水) バス2台 行先 天橋立方面 旅行代金1万円
申込〆切 9月1日(日) 詳細は・・・ (7組 南濱)