

2024年(令和6)8月25日

## 秋篠台“山椒の会”会報第5号



秋篠台「山椒の会」役員会

立秋は過ぎたとはいえ、まだまだ暑い日が続いていますが、エアコンや扇風機など上手に使って体調に気を付けながらお過ごしください。

### 1、ラジオ体操が終わりました

8月16日(金)～8月25日(日)

10日間沢山のご参加有難うございました



### 2、第2回友愛サロンお茶会のご案内

8月29日(第5木曜日)10時～12時

久しぶりの人や普段、顔を合わさない方との交流や、お茶を飲みながら楽しいひと時を過ごしましょう。  
ピアノやギターの演奏もあるかも？



### 3、ピラティスのお知らせ

9月5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身体を目指していきます。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

9月12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

### 5、ちぎり絵のお知らせ

9月26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

### ☆南座【錦秋喜劇特別公演】 特別観劇会のおさそい

詳細をご覧の上、9月1日までに、会長 南濱さん迄に申し込んで下さい。