

2024年(令和6)9月25日

## 秋篠台“山椒の会”会報第6号

秋篠台「山椒の会」役員会

今年の中秋の名月、高く澄んだ夜空を煌々と照らして、  
ようやく秋の兆しが近づいて来ている様です。

暑かった夏の疲れを癒して、暫くのんびりと過ごしたいものです。



### 1、ピラティスのお知らせ

10月3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

### 2、いきいき百歳体操【体力測定】

10月10日(第2木曜日) 10時～12時

今回は“いきいき体操”に参加をし、その他日頃の生活を通して、体力が昨年と自分はどれだけ増えたか、落ちたかを知るための測定を地域包括支援センターの方が、測定して下さいます。初めての方も参加歓迎です。

☆いきいき体操はありません

### 3、ちぎり絵のお知らせ

10月17日(第3木曜日) 10時～12時

11月20日(水)～21日(木) 奈良市美術館(ミ・ナーラ5階)

山椒の会の皆様の作品を文化展に応募することになり、未完成の方は出席して完成させましょう。又既に出来ている方も、作品を持参して下さい。

☆米寿の方4人、喜寿の方2人に、お祝いの品をお渡ししました。

### 4、秋の郷土学習のお知らせ【10月のお茶会はありません】

10月24日(第4木曜日) (マイクロバスの送迎で、食事と温泉)

行先 やぶっちゃんの湯(三重県伊賀市島ヶ原)

参加費 3000円(当日集めます)

集合場所・時間 公民館前 10時

〆切10月9日(水) 各役員まで



~~~~~き〜り〜と〜り〜線~~~~~

| 参加   | 不参加  |
|------|------|
| 組 名前 | 組 名前 |