

2025年(令和7)1月26日



## 秋篠台“山椒の会”会報第10号

秋篠台「山椒の会」役員会

新年会が25名の出席のもと、午前11時よりおこなわれました。  
南濱会長の挨拶に始まりプログラムが進行しました。

### 1、新年会開催

1月26日(日曜日) 11時～13時

☆華やかな踊り“おてもやんで”明るい雰囲気  
始まりお揃いの着物で3人の方が次々と披露され  
お正月の気分を満喫できました。

國分さん他2名の方、ありがとうございました。

☆乾さんの“ギター演奏”、爽快な気分盛り上げて頂き  
少し若返った気分になりました。



### 2、京都南座花形歌舞伎のお誘い

新年会の時、プログラムを配布しました  
資料により申し込んで下さい。

〆切は2月5日(水)です。(5組 平田まで)



### 3、いきいき百歳体操

2月13日(第2木曜日) 10時～11時

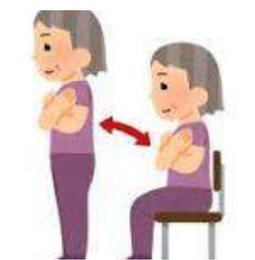
今回は平城包括支援センターの井本様による

【食べ物と栄養について】のお話があります。そのあといつものDVDを  
見ながらの体操をします。お正月から一か月が経ち元の体調に戻していきましょう。

\*椅子に座っても体操は出来ます

\*持ち物 日本手ぬぐい、飲み物。

\*初めての方も大歓迎です。



### 3、ちぎり絵開催のお知らせ

2月27日(第4木曜日) 10時～12時

新年会の時にも展示していましたが本年も新聞ちぎり絵を開催します。

新しいテーマを見つけて、それぞれのオリジナルの作品を作りましょう。



指先を使っての細かい作業ですが、日頃の雑念を払い  
集中して取り込むことが脳の活性化にも繋がる？

\*持ち物 ピンセット、新聞のカラーの部分、鉛筆