

# 芝生すこやかテラス 6月行事案内

☎072-678-6620



## 『元気体操クラス』

12日・26日(水)

体操の時間が  
40分間に  
なりました!

整理券は、①部 ②部 共に9:45に配布致します

①部 受付・血圧測定 9:45～ 体操 10:10～10:50

②部 受付・血圧測定 10:55～ 体操 11:10～11:50

6日・13日・20日(木)

整理券は、①部 ②部 共に13:45に配布致します

①部 受付・血圧測定 13:45～ 体操 14:10～14:50

②部 受付・血圧測定 14:55～ 体操 15:10～15:50

持ち物：タオル・お茶など

会場：集会室 ※①部と②部の連続参加はできません。



## 『スマホ体験講座』 (定員20名)



○基本編② (LINEとスマホ決済など)

6月21日(金) 10:00～12:00 【6月3日～受付】

○入門編① (情報格差を解消! 楽しく学べるスマホ体験)

7月19日(金) 10:00～11:30 【7月3日～受付】

## 『ICT講座』 (定員10名)

○LINE講座 STEP2

6月28日(金) 13:30～14:30 【6月3日～受付】

※LINEアプリをインストール済みの方が対象

会場：スタジオ100

## 『すこやかエイジング講座』(初級編)

19日(水)



受付・血圧測定 13:45～ 14:00～15:30

会場：スタジオ100

## 『東洋医学(鍼灸・はり)＋健康体操』

●東洋医学、西洋医学の違いや熱中症と梅雨に起こる不調について東洋医学の観点から説明します。

●転倒予防のための筋力アップ体操とコグニサイズで脳を活性化!!

10日(月) 13:30～14:30

定員40名(要予約) 会場：集会室

5/20(月)～  
受付

講師：サンスポーツ高槻富田



## 『家庭でできる! 食中毒予防のいろは』

家庭で出来る食中毒の予防方法について  
わかりやすく説明します。

5/17(金)～  
受付

7日(金) 13:30～14:30

定員20名(要予約) 会場：スタジオ100



## 『映画会』

会場：集会室



「嵐を呼ぶ男」

29日(土)

13:00～14:40

出演：石原裕次郎・北原三枝

「若草物語」

30日(日)

13:00～15:05

出演：ジューン・アリソン 他

## 『命を守る“水”～見直そう! 水分補給～』

夏に限らず体からは、気づかないうちに多くの水分が失われています。水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性をお伝えします。

24日(月) 13:30～14:30

定員40名(要予約) 会場：集会室

6/3(月)～  
受付

講師：(株)明治 食育担当

