



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

7月3日(水)・5日(金)・9日(火)・19日(金)・23日(火)

2階 集会室 持ち物:タオル、お茶など

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 |

『健康サポートひろば』

7月12日(金)

1階クラブ室 14:00~15:30

個別に健康相談や血圧測定を行うほか、
あらゆるテーマで「健康」を学べます。



『すこやかエイジング講座』 (初級編)

7月24日(水)

1階 スタジオ100 持ち物:タオル、お茶など

受付・血圧測定 13:45~ 14:00~15:30

生活習慣病対策と介護予防の基本をお伝えします

高もともと
槻るにがたく **筋力アップ**↑ 体操

スマホを楽しもう♪

『検索力を身につけよう』

7月19日(金)

13:30~14:30

1階 スタジオ100

定員:10名

『楽しく学べるスマホ体験

こんなことが学べます

- ・ 検索の方法
- ・ 検索のコツ
- ・ 音声検索
- ・ 画像検索

情報格差を解消!』

7月23日(火) 13:00~14:30

1階 スタジオ100

定員:20名

こんなことが学べます

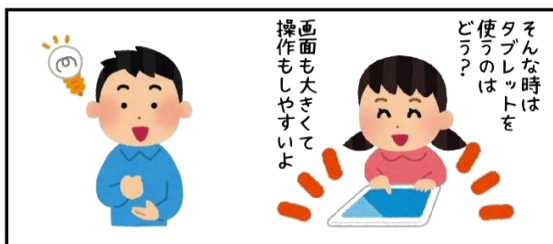
- ・ ニュースをみよう
- ・ 気象情報を調べよう
- ・ お得情報紹介 など



申込開始日:7月3日(水)朝9時から

春日すこやかテラス 電話:072-671-7872

タブレット使ってみませんか?



タブレットコーナーがあるんです!!



ニュースを読む
天気予報を見る
調べものをする
など...

脳トレ
ゲームアプリで
遊んでみませんか?



スマホの迷惑メール対処法



知っておけば安心！

迷惑メールのお話し、
安全にスマホを使う上で
知っておいて欲しいこと



開催日時：令和6年7月3日(水)

開催場所：春日すこやかテラス 1階クラブ室

実施時間：①午前／10:00～11:30 ②午後／13:30～15:00

事前申込：令和6年6月3日(月)から①②共に申込順20名

講師：ソフトバンク株式会社 ※スマホの貸出もできます

令和6年(2024年)

7/25^(木)

13時30分から14時45分まで

春日すこやかテラス 2階 集会室

60歳からの 若返りメイク術

受講無料

内容

講師 資生堂ジャパン株式会社
ソーシャルエリアパートナー
・紫外線対策(シミ対策)、若返りメイク術
眉の書き方、カラー診断(似合う色選び) など

《定員・申込方法》

申込受付：令和6年6月24日(月)から
定員：30人(申込順)・60歳以上市内在住者
電話または直接、春日すこやかテラスへ

072-671-7872(春日すこやかテラス)

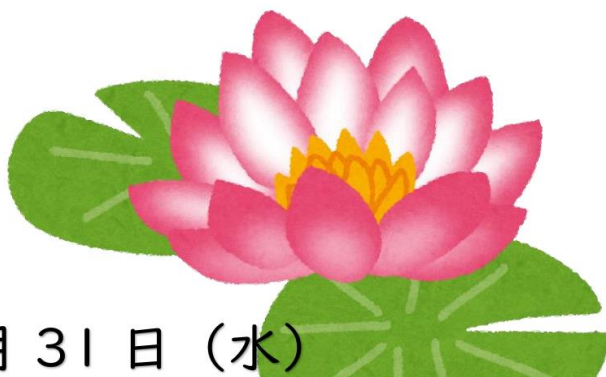


椅子に座って健康体操

気持ちのいい呼吸をしながら一緒に体操しましょう!

講師:楊名時太極拳 中村和子 氏

(毎月第2・第4 木曜日 10時~12時 2階 集会室で活動中)



令和6年7月31日(水)

場所:春日すこやかテラス2階 集会室

時間:10時30分~11時15分

事前申込:令和6年6月29日(土)から申込順20名

春 日 ふ れ あ い 喫 茶

7月11日/25日(木)開催!!

コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円

(毎月第2第4木曜日 13:30~15:30)

春日すこやかテラス1階ロビー

主催:若松地区福祉委員会



映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

7月の映画観賞会

7月11日(木) 13:30~14:50

『汽笛が俺を呼んでいる』 颯爽、海の男 赤木圭一郎大暴れ!!

出演:赤木圭一郎/芦川いづみ/西村晃/吉永小百合

7月30日(火) 13:30~15:15

『カサブランカ』 激動のカサブランカに激しくも哀しく燃え上がる恋の炎

出演:ハンフリー・ボガード/イングリッド・バーグマン

