

芝生すこやかテラス 1月行事案内

☎072-678-6620



『元気体操クラス』

8日・22日(水)

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

9日・16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 (定員各33名)

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③ (LINE・スマホ決済編)

1月17日(金) 10:00～11:30 【1月6日～受付】

- 基本編④ (YouTube・レンズ編)

2月21日(金) 10:00～11:30 【2月3日～受付】

『ICT講座』 (定員10名)

- Wi-Fi接続と市公式LINEの登録

1月24日(金) 13:30～14:30 【1月6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)

15日(水)

受付・血圧測定 13:45～ 14:00～15:30

会場: スタジオ100 (定員20名)



『多世代落語フェスティバル』

～新年の始まりは落語を聞いて大いに笑って楽しみましょう～

26日(日) 13:30～15:00

※当日は市外・年齢問わず、どなたでも
ご来館、ご鑑賞いただけます。



『アロマワークショップ』



- ・ハンドクリーム作りとハンドマッサージ体験
(作ったクリームでハンドマッサージをし合いましょう)
- ・香りと健康のお話付き

10日(金) 13:30～14:30

定員10名(要予約)

12/20(金)～
受付



『明日も元気に!!みんなで楽しくフレイル予防』

～音楽を使った簡単エクササイズ!

いつもと違う音楽で楽しく体を動かしましょう♪～

29日(水) 13:30～14:30

定員30名(要予約)

1/8(水)～
受付



映画会『ギターを持った渡り鳥』

17日(金) 13:00～14:20

出演: 小林旭、浅丘ルリ子、穴戸錠 ほか



『感染症に負けない体づくり』

～あたためよう!強いからだをつくろう!～

31日(金) 13:30～14:30

定員30名(要予約)



1/10(金)～
受付