

～2月の催し～

山手すこやかテラス ☎ 072-685-4656



2/5(水) マクラメワークショップ 10:30～12:00 または 12:30～14:00

“マクラメ”とは、ヒモを編んで模様や装飾を作り出す手芸技法のことです。今回は編んだ紐の両端にクリップを付ける【マルチクリップ】を作成します！帽子やストールを挟めて便利です。この機会に一度作成してみませんか？
参加費無料！



1/14(火)
9:00～申込開始
(申込順各5名)

2/6(木) 巡回相談

10:00～11:30

申込み不要

社会福祉協議会のコミュニティーソーシャルワーカー(CSW)とコミュニティーボランティア(コミボラ)による「巡回相談」を行います！「巡回相談」とは地域活動の場に出向き、日常生活の悩み事や心配ごとの相談を行っている事業のことです。気になることがあればこの機会にぜひご相談ください。



2/20(木) ロビーコンサート

10:40～11:40

演奏は“フルートアンサンブルmomo”さん！

フルートの澄み切った音色は、アンサンブルによって幾重にも重なり、奥深く素晴らしいハーモニーを奏でます♪

申込みは不要ですので、どなたもお気軽にご参加ください。



申込み不要

2/20(木) シネマ会

12:30～14:00

当日受付



「錆びたナイフ」DVD

石原裕次郎の楽曲を主題歌とした同名の映画で、実兄(石原慎太郎)による小説を映画化
西日本のある新興工業都市で殺人事件が発生した。検事の狩田は事件の容疑者として運輸会社の社長・勝又を召喚・尋問をするが、勝又は証拠不十分で釈放され、事件は迷宮入りに。数日後、5年前に死んだ市会議長の西田は、自殺ではなく他殺だとの投書が届き、それぞれの事件は複雑に重なり合う…

出演:石原裕次郎 北原三枝 安井昌二 白木マリ ほか

2/28(金) 笑い&回想&歌50曲

13:00～14:00

「笑える健康法の笑いヨガ」参加費無料！

●笑うと免疫力アップ！ ●脳の働きが活性！ ●血行促進や自律神経のバランスが整う などカラダに良いことがたくさん♪音楽に合わせて身体を動かしながら笑って、カラダもココロも元気に！！

1/27(月)～
9:00～申込開始
(申込順40名)



スマホ講座・元気体操クラスの予定は裏面をご確認下さい



2/6(木) 初めてのスマホ体験講座【基本編⑤】 13:00~14:30

講師は電話会社のスタッフ。スマートフォン操作の基本についてや、スマホで始める災害の備え！防災/災害時の便利な使い方などの講座です。端末は貸出します。

1/6(月)9:00~
申込開始
(申込順20名)



2/13(木) すこやかテラス スマホ講座① 13:00~14:00

[講座①:Wi-Fiを繋げてみよう・LINEで高槻市とつながろう]

Wi-Fi接続についてと高槻市公式LINEアカウントの登録をします。スマホをお持ちの方で、LINEのアプリを登録してからご参加下さい。※講師は、すこやかテラス職員



1/6(月)9:00~
申込開始
(申込順10名)

スマホ講座 (令和6年度デジタル活用支援推進事業) 日時は以下

- 2/7(金) 10:30~11:30 (応用講座)①デジタルリテラシーを学ぼう!
- 2/10(月) 13:00~14:00 (基本講座)②地図アプリを学ぼう!
- 2/17(月) 13:00~14:00 (基本講座)③スマホを安全に使う基本的な知識!



講師はドコモショップ高槻店の職員さんです。詳細は以下の通りです↓

- (応用講座)①…安全にインターネットを使うための知識について
 - (基本講座)②…地図アプリの使用方法について
 - (基本講座)③…スマホのパスワードの設定方法や不審なメールの対処法について
- ①~③まで、どの講座も受けていただけます。日時と内容を確認してお申込み下さい。
※講座ではご自身のスマートフォンを必ずお持ちください。貸出スマホはありません。

1/6(月)~
9:00~申込開始
(申込順各10名)

元気体操クラス・健康サポートひろば・すこやかエイジング講座(下記カレンダー参照)

2月

月曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2 休館日	3	4	5 すこやかエイジング* 10:00~11:30	6 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~	7	8
9 休館日	10 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~	11 休館日	12	13 健康サポートひろば 14:00~15:30	14	15
16 休館日	17	18 元気体操 1部14:10~ 2部15:10~	19	20 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~	21	22
23 休館日	24 休館日	25	26	27	28	1

※該当日が祝日の場合はお休みとなります。
2/24(祝)の体操は天皇誕生日の振替休日でお休みです。

