

# ～3月の催し～

山手すこやかテラス ☎ 072-685-4656



## 3/3(月) 健康講座 10:30～11:30

### 「健口長寿」～正しい歯のケアで「健口」から「健幸」に～

講師:近畿中央ヤクルト販売株式会社の方

お口、歯の健康についてクイズなども含めながら楽しく学べます♪口腔ケアは体全体の健康に繋がるとっても大事なこと。是非一緒に学びましょう!



申込受付開始  
2/3(月)9:00～  
(申込順24名)

## 3/6(木) シネマ会 12:30～13:55

### 「拳銃無頼帖不敵に笑う男」DVD

拳銃無頼帖シリーズ第三弾。愛銃ルガーに命を託す、赤木圭一郎扮する殺し屋が、陰謀と凶弾渦巻く暗黒街に挑戦し、暴れまくり打ちまくる痛快娯楽アクション巨編。殺さぬ殺し屋の滝の運命はいかに…

出演者:赤木圭一郎、笹森礼子、宍戸錠、青山恭二、吉永小百合 ほか



申込不要  
当日受付

## 3/10(月) アロマワークショップ Vol.3 10:30～11:30

### ハンドクリーム作りとハンドマッサージ講座 講師は岡川先生

アロマオイルを使用して、香りがもたらす効果のお話・ハンドクリーム作り、作ったクリームでハンドマッサージの講座を行います。参加費無料です!※ご本人様分のみのお申込み受付となります。初めての方優先で受付します。

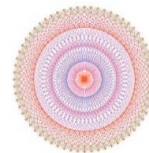


申込期間  
2/1(月)9:00～  
2/22(土)まで  
(申込順10名)



## 3/11(火) はじめての糸かけ曼荼羅 10:30～11:30 または 12:00～13:00

集中して糸をかけることで、1人ひとり個性豊かな模様が出来上がります。何とも言えない不思議な体験!記憶力や判断力、認知機能の向上にも効果が期待できます。スッキリ!ストレス解消!講師:桜井 陽子さん



受付期間  
2/17(月)9:00～  
(申込順各10名)

## 3/28(金) 春のフラワーアレンジメント体験 13:00～14:00

### 講師はフラワーショップ花助のスタッフ

春のお花を使って、フラワーアレンジメントを作成しましょう!講師の方に教わりながら楽しくご参加ください♪※複数のお申込みはできません、12月に参加されていない方優先で受付します。



受付期間  
2/25(火)～  
3/8(土)まで  
(申込順30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



3/4(火) 知って得するスマホ講座 10:30~11:30



【広報誌編】※講師は携帯会社の方  
LINEで広報誌を見てみよう！  
スマホでも広報誌を見ることができると実感できるよう、使い方を解説、実践します♪ご自身のスマホをご持参ください。

申込み開始  
2/5(水)9:00~  
(申込順10名)

3/13(木) すこやかテラス スマホ講座 13:00~14:00

申込受付開始  
2/3(月)9:00~  
(申込順10名)

[講座②:検索力を身につけよう！] ※講師はテラス職員  
Googleアプリを使用して、文字入力・音声・画像による  
検索を一緒にやってみましょう♪  
ご自身のスマホで受ける講座です。  
Googleのアプリを登録して、ご参加ください。



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 日程

3月 2025

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
23	24	25	26	27	28	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	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 休館日	21	22
23 休館日	24 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~	25	26	27	28	29
30 休館日	31	メモ				



※該当日が祝日の場合はお休みとなります。  
3/20(祝)は春分の日で休館日です。

