



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

2月5日(水)・7日(金)・21日(金)・25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

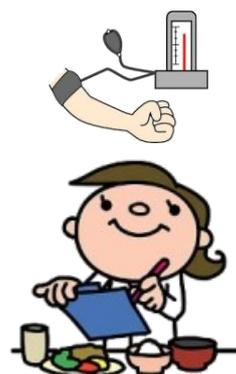
- ①部 受付・血圧測定 13:45～ 体操14:10～14:50
②部 受付・血圧測定 14:55～ 体操15:10～15:50

『健康サポートひろば』

2月14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)

2月26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♪

『LINE講座 STEP2』

2月21日(金)

13:30~14:30

1階 スタジオ100

定員:10名



こんなことが学べます

- ・プロフィール設定
- ・メッセージや写真の送信

『スマホデビューからもう一歩! YouTube・レンズ編』

2月25日(火) 13:00~14:30

2階 集会室

定員:20名

こんなことが学べます

- ・動画を楽しもう
- ・カメラで調べてみよう
- ・もっと便利な使い方

申込開始日:2月3日(月)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?



デジタル活用支援 スマホ講座

オンライン診療を知っていますか？



オンライン診療ってなに？
どうやって利用するの？
予約は？受診はどうすればいいの？



開催日時：令和7年2月3日(月)

開催場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

実施時間：13:00～14:00

事前申込：令和7年1月6日(月)から申込順10名

講師：ドコモショップ高槻店

デジタル活用支援 スマホ講座

スマホのマップを使いこなそう！



Google マップってなに？
どうやって利用するの？
店舗情報を調べましょう
ストリートビューを使って好きな観光地
を検索してみましょう

開催日時：令和7年2月10日(月)

開催場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

実施時間：10:00～11:00

事前申込：令和7年1月6日(月)から申込順10名

講師：ドコモショップ高槻店



スマホの疑問 同じこと何度聞いても大丈夫

? YouTube の使い方 ?



趣味の**動画**を見たり
好きな**音楽**を聴いたり
スマホがもっと楽しくなる使い方♪
注意点なども知っておこう!



開催日時: 令和7年2月19日(水)

開催場所: 春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

実施時間: ①午前/10:00~12:00 ②午後/13:30~15:30

事前申込: 令和7年1月17日(金)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

歌って
頭も
身体も
楽しく
健康に♪

音 楽



健 康 教 室

2月28日(金)

講師: 音楽健康指導士(DAM 第一興商)

場所: 春日すこやかテラス 2階 集会室

時間: 13:30~14:30

事前申込: 令和7年1月28日(火)から申込順50名

内容: カラオケを使って楽しく健康体操を行います!



映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

2月の映画観賞会

2月13日(木) 13:30~15:00

『泥だらけの純情』 まことの愛を限りなき倅せを!
若き世代の苦悩と哀歓におせぶ

出演:吉永小百合/浜田光夫/和泉雅子

2月27日(木) 13:30~14:40

『ポテチ』 仙台で生まれ育ったプロ野球のスター選手と空き巣を生業とする2人の青年の奇妙な運命を描く。

出演:濱田岳/木村文乃/大森南朋/石田えり



春 日 ふ れ あ い 喫 茶

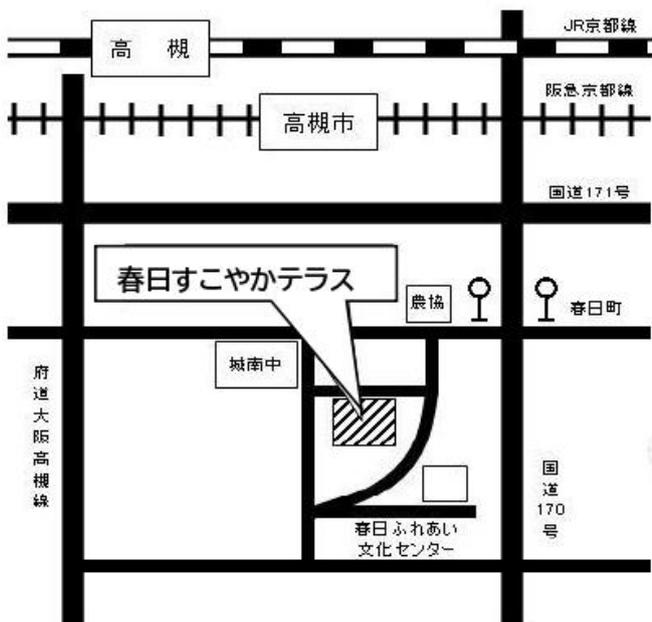
2月13日・27日(木)開催!!

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



《交通》

JR高槻駅南のりば、または阪急高槻市駅より

市営バス「下田部団地行き」春日町バス
停止車、徒歩10分

京阪バス「枚方市駅行き」春日町バス停
下車、徒歩10分



高槻市社協イメージキャラクター タッピー

〒569-0053

高槻市春日町 21-28

TEL 072-671-7872 FAX 072-671-5503