

# 芝生すこやかテラス 3月行事案内

## 『元気体操クラス』

12日・26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

6日・13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⑤ (スマホで始めよう! 災害の備え)

3月21日(金) 10:00～11:30 【3月3日～受付】

- 入門編① (情報格差を解消! 楽しく学べるスマホ体験)

4月18日(金) 10:00～11:30 【4月3日～受付】

## 『ICT講座』 (定員10名)

- LINE講座 STEP2

3月28日(金) 13:30～14:30 【3月3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)

19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)

## 『音楽健康体操』

カラオケ機材を使って楽しく健康体操を行います。  
歌って頭も身体も楽しく健康に!!

「音楽健康指導士」が楽しく指導してくれます♪

24日(月) 13:30～14:30

定員30名(要予約) 会場：集会室

持ち物：飲み物

講師：DAM(第一興商)音楽健康指導士



3/3(月)～  
受付

## 『チーズセミナー～入門編～』

カマンベール・ゴダ・6Pチーズなど、お店には色々なチーズが並んでいますが、どれを選べば良いのでしょうか。国産チーズを中心にその種類や特長、レシピ等を紹介します。

7日(金) 13:30～14:30

定員40名(要予約)

2/14(金)～  
受付

## 映画会『霧笛が俺を呼んでいる』

31日(月) 13:00～14:20

出演：赤木圭一郎、芦川いづみ、葉山良二 ほか



## 映画会『太平洋ひとりぼっち』

10日(月) 13:00～14:40

出演：石原裕次郎、森雅之、田中絹江 ほか



芝生すこやかテラス

☎072-678-6620

