

# ～4月の催し～

山手すこやかテラス ☎ 072-685-4656



4/3(木)初めてのスマホ体験講座【入門編①】 13:00～14:30



電話会社のスタッフによるスマホ体験講座を開催します。情(申込順20名)  
報格差を解消！楽しく学べるスマホ体験  
【ニュースを見よう、気象情報を調べよう など】  
端末は貸出します。

受付開始  
3/3(月)9:00～



4/10(木) すこやかテラス スマホ講座 13:00～14:00



【講座③:LINE講座 STEP2】※講師はすこやかテラス職員  
プロフィールの設定(自分好みの画像や背景の設定)と  
メッセージや写真の送信について  
※スマホをお持ちの方で、LINEのアプリを登録してご参加ください。

(申込順10名)

受付開始  
3/3(月)9:00～



4/17(木) シネマ会 12:30～14:20

当日先着順40名



「精霊流し」DVD

40万部を超えるベストセラーとなった、さだまさしの自伝的同名小説  
を映画化した人間ドラマ。長崎の伝統行事である“精霊流し”を背景に、  
バイオリニストを目指す主人公が恋や友情、親子の愛を経験しながら成  
長する姿を感情豊かに描いた作品です。

出演者 内田 朝陽、松坂 慶子、高島 礼子 ほか



4/28(月) ロビーイベント 11:00～11:45

予約不要



ボランティアグループ『磐手マジック』の皆さんによる  
毎年恒例マジックショー！申込み不要です。  
笑いあり、おどろきありの楽しいイベントです。  
是非、お立ち寄りください。



4/30(水) 音楽レクリエーション 13:00～14:00



『音楽健康指導士』が楽しく指導！歌いながら認知症予防や  
口腔体操をしたり、映像を見ながら楽しく運動機能向上しま  
す。脳トレクイズもあります！この機会に参加してみませ  
んか？ (申込順35名)



受付開始  
3/31(月)9:00～



元気体操の予定は裏面をご確認ください。



## 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

「元気体操クラス」 2F大広間  
 第1・3木曜日 第2・4月曜日  
 (9:45から整理券配布)  
 1回目 10:10~10:50  
 2回目 11:10~11:50  
 第3火曜日  
 (13:45から整理券配布)  
 1回目 14:10~14:50  
 2回目 15:10~15:50

「健康サポートひろば」 1Fスタジオ100(B)  
 第2木曜日 14:00~15:30

「すこやかエイジング講座」1Fスタジオ100(B)  
 (初級編)  
 第1水曜日 10:00~11:30

健幸パスポートの申請は4/1~受付開始です  
 事務所窓口までお越しください♪



## 4月 2025

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

