



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

5月2日(金)・7日(水)・13日(火)・16日(金)・27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』

5月9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)

5月20日(火)

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



スマホを楽しもう♪

『LINE講座 STEP2』

5月16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

『初めて知るスマートフォン講座』

5月27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

お出かけしよう
写真を撮ろう など

申込開始日:5月8日(木)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?



すこやかエイジング講座オンライン
(オンラインでの介護予防教室)

5月1日、9日、15日、23日、29日

10:30~11:30

春日すこやかテラス

スタジオ 100 で、リモート中継します！！



健幸ポイントの対象です！

高槻市介護予防マイスターと一緒に高槻市が考案した



健幸ポイント対象事業

もてきん体操

高槻 もっともって がんばるに **筋力アップ** 体操

みんなで楽しく頑張りましょう！！
ストレッチ体操も行います

日時 : 5月26日(月) 10:00~10:45
場所 : 春日すこやかテラス1階スタジオ100
服装 : 動きやすい服装上履き(運動できる靴)
持物 : 飲み物 タオル 健幸パスポート
事前申込 : 5月1日(木)から申込順10名
担当 : 高槻市介護予防マイスター 美馬・渡辺

5種類の基本動作を
組み合わせ足腰の筋力や
バランス向上姿勢の改善を
目指します！

音楽に合わせます♪

1つ1つの動作を詳しく
説明しながら行います！





気楽に行こうぜ、人生は
Take it Easy



サクソフォン演奏会

開催日時：5月8日(木) 13:30～14:40

開催場所：春日すこやかテラス 2階集会室

申込開始日：4月8日(火)から50名

スマホの疑問 同じこと何度聞いても大丈夫

進化したネット検索



スマホの操作が**難しい**
専門用語がわからない
覚えたくても**覚えられない**

それでも OK! 知りたい気持ち大歓迎!



開催日時：令和7年5月21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4月18日(金)から①②共に申込順 20名

講師：ソフトバンク株式会社 ※講座では、講師が用意した端末を使用します

 第一東和会病院 女性泌尿器科 出張講座

デリケートゾーンの トラブルにさようなら！

～女性特有の症状を知り、トラブル改善の体操をしてみよう～

尿漏れ、繰り返す膀胱炎、外陰部の痛みや違和感などの原因・対処法を知り、
トラブルを改善する「骨盤底筋体操」を実際に行なってみましょう。

日時：5月22日（木）13：30～15：00

場所：春日すこやかテラス2階 集会室

申し込み：4月22日（火）から申し込み順50名



パステル絵具を指につけて、
まるーく、まるーく、
描いてみましょう



5月31日（土）

① 10：30～ ② 13：30～

場所：1階スタジオ 100

申込開始日：4月30日（水）から

① ②共に 20名



映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

5月の映画観賞会

5月9日(金)

13:30~15:15

『第三の男』

光と影、映像の魔力に魅了されるシーンが随所に登場する。音楽は映画を観たことのない人でも何度も耳にしている名曲です。

出演:ジョゼフ・コットン/アリダ・ヴァリ/オーソン・ウェルズ

5月23日(金)

13:30~15:00

『探偵事務所23
くたばれ悪党ども』

コメディ・アクションの金字塔。ミュージカルシーンなど見どころ満載。

出演:宍戸錠/笹森礼子/川地民夫

5月29日(木)

13:30~15:10

『風と共に去りぬ』
前編

南北戦争前後のアメリカ南部を舞台に、炎のように激しく美しい女性スカーレット・オハラ of 激動の半生を壮大なスケールで描く。

出演:ヴィヴィアン・リー/クラーク・ゲーブル

5月30日(金)

13:30~15:25

『風と共に去りぬ』
後編

昭和14年にアメリカで公開され、日本では昭和27年に公開された映画です。

出演:ヴィヴィアン・リー/クラーク・ゲーブル

春日ふれあい喫茶

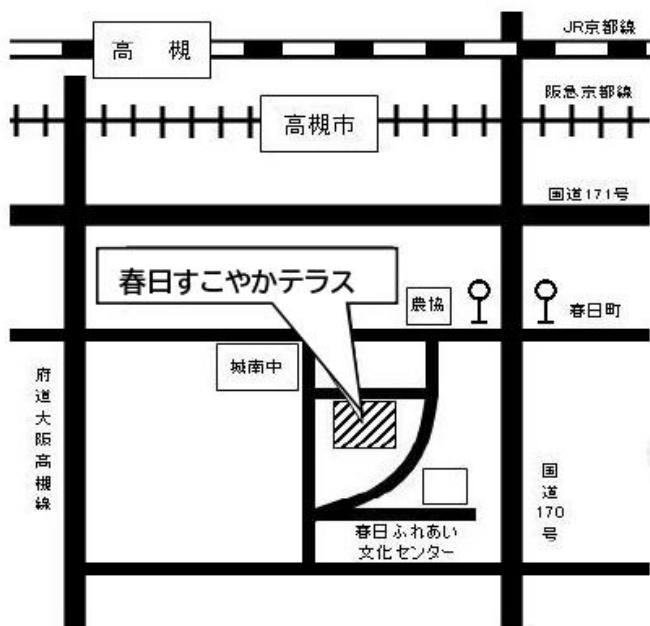
5月8日・22日(木)開催!!

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
停下車、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