

～7月の催し～

山手すこやかテラス ☎ 072-685-4656



7/7(月) “終活”講座 10:30～12:00(11:30～写真撮影)



「終活の初めの一步&10歳若く見える！笑顔写真撮影会」

講師は、上級相続診断士でフォトグラファーの盛勝利氏です。今から始める終活の基本を、わかりやすくお話ししていただきます。希望者には、講座後に笑顔写真撮影もあります！写真は後日、無料でプレゼント(撮影は申込み順)

受付開始
6月9日(月)9:00～

(申込順24名)



7/17(木) シネマ会 12:30～14:10



当日先着順



「青い山脈」DVD

ある地方の町で、伝統を重んじる女学校に転校してきた新子(吉永小百合)宛にラブレターが届いた。新子に反感を持つ生徒が書いた偽物だったが、それはいつしか町全体を揺るがす大騒動に発展してしまう…

出演者:吉永小百合 浜田光夫 高橋英樹 ほか

7/25日(金) 健康講座 認知症予防 13:00～14:00



認知症の予防は日々の生活にある！～予防の良い習慣・悪い習慣～

講師は、近畿ヤクルト販売株式会社の管理栄養士さん。認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することです。認知症予防に効果的な食生活とライフスタイルの両面から紐解きます。

受付開始
6月23日(月)9:00～

(申込順24名)

7/30(水) 多世代交流イベント 10:30～11:30



受付開始
6月30日(月)9:00～

多世代交流ヨガ ～みんな元気でみんな幸せ～

講師は、理学療法士でヨガインストラクターの岡川晴奈先生。小さなお子様からシニアまで一緒に、ヨガで柔軟性UP！筋力UP！バランスUP！楽しみながら元気で健康な体に。イスを使ってもOK、立ったままでもOKですので安心してご参加下さい。動きやすい服装、水分をご持参ください。

多世代交流イベントですので、幼児以上(未成年は大人同伴)で、どなたでもお申込みできます。

是非お越しください♪

(申込順35名)



7/30(水) シネマ会 12:30～13:40



当日先着順



「鴛鴦歌合戦」DVD

堅苦しい宮勤めを嫌って、貧しくとも気楽に生きる浪人浅井(片岡)と、恋人のお春(市川)、資産家香川屋の娘おとみ(服部)、いい名づけの藤尾(深水)は彼を巡って三角関係。恋の行方は…

出演者:片岡千恵蔵 市川春代 服部富子 深水藤子 ディック・ミネ ほか

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

7/2(水) 知って得するスマホ講座 10:30~11:30



受付開始
6月4日(水)9:00~

【LINE講座】

※講師は専門知識を持った携帯会社の方です。
LINEのスタンプ、LINEのAIなどをご紹介します。
11:30~12:00までは、個別に質疑応答(希望者のみ)



(申込順10名)

7/10(木) すこやかテラススマホ講座 13:00~14:00



受付開始
6月4日(水)9:00~

講座③:LINE講座 STEP2

プロフィールの設定(自分好みの画像や背景を、カメラで撮影して設定)とメッセージや写真の送信についてお話しします。
※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。
※講師はすこやかテラス職員



(申込順10名)

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



7月 2025

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