芝生すこやかテラス　7月行事案内

☎072−678−6620

『 元気体操クラス 』

9日・23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

3日・10日・17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。

『 すこやかエイジング講座』（初級編）

16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）

『情報社会を安全に過ごすには…』

大学教授によるお話です。敬遠しがちですが、
この機会に少し興味を持ってみませんか!?

4日(金) 13：30～14：30

定員２０名（要予約）

6/13(金)～受付

教室体験会 『自力整体』

8月よりあたらしく「自力整体」の教室を立ち上げます！
興味のある方はぜひ体験してください。腰痛・膝痛など
体にいいことといっぱいです！

14日(月) 13：20～14：30

定員３０名（要予約）

6/23(月)～受付

『 スマホ体験講座 』（定員20名）

○ ④基本編(スマホデビューからもう一歩！「YouTube･レンズ編」)

１８日(金)１０：００～１２：００

【7月3日～ 受付】

会場：スタジオ100

『夏に負けない体づくり』

～楽しく学んで、楽しく動こう！～
自宅でできる転倒予防体操と夏に起こる身体の
トラブルを東洋医学の目線から学ぼう！

２５日(金) １３：３０～１４：３０

定員４０名（要予約）

7/4(金)～受付

『フリー体操』

カラオケ機材（DAM）を使ってモニター画面を見ながら
一緒に体操をしよう！座ってもOK、立ってもOK、自由に
楽しく音楽にあわせて体を動かそう！。

２８日(月) １３：３０～１４：１０

申込不要

『サックス演奏会』

高槻TIE'S(ティーズ)の皆さんによるサックス演奏会です。
サックスの迫力ある演奏をお楽しみください！

３０日(水) １３：３０～１４：３０

申込不要

『映画会』

申込不要

１１日(金)	「三度目の殺人」 １３：００～１５：０５
２４日(木)	「心の旅路」 １３：００～１５：０５
３１日(木)	「俺は待ってるぜ」１３：００～１４：３５