



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

7月2日(水)・4日(金)・8日(火)・18日(金)・22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』

7月11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)

7月15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

高もも
槻てがるに

筋力アップ↑体操

スマホを楽しもう♪

『検索力を身につけよう』

7月18日(金)

10:00~11:00

1階 スタジオ100

定員:10名



こんなことが学べます

- ・ 検索の方法 ・ 検索のコツ
- ・ 音声検索 ・ 画像検索

『スマホデビューからもう一歩！

YouTube・レンズ編』

7月22日(火) 13:00~15:00

2階 集会室

定員:20名

こんなことが学べます

- ・ 動画を楽しもう
- ・ カメラで調べてみよう
- ・ もっと便利な使い方

申込開始日:7月3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)

7月3日、11日、17日、25日、31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 : 7月28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 : 7月1日(火)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！



- ・ポーランド どんな国？
- ・芸術の街の人たち ・世界遺産をつくった人たち
- ・激動のポーランド ・親日国 ポーランド

ポーランドをしていますか？

講師：田村和子さん ポーランド文学翻訳者

7月1日（火）

10：30～12：00

場所：1階スタジオ 100

申込開始日：6月2日（月）から
20名



健康唱歌

すこやかで伸びやかな歌声
さあ、みんなでうたいましょう

開催日時：令和7年7月10日（木）

13：30～15：00

開催場所：春日すこやかテラス2階集会室

事前申込：6月10日（火）から申込順50名



歌 唱：福山朋子さん
ピアノ：好田かがりさん



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 ・ スマホカメラ機能



2 種類の講座があります。

時間等を確認のうえ、お申込みください。



日時： 令和 7 年 7 月 16 日(水)

場所： 春日すこやかテラス 1 階 スタジオ100

時間： ① 9:30～11:00 ② 12:00～13:30 ③ 14:00～15:30

① ③: 進化したネット検索 ②: スマホのカメラ綺麗に撮るコツ教えます

事前申込： 令和 7 年 6 月 20 日(金)から①②③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



東和会グループフィジカルフィットネス TOWA 出張講座

健康長寿プロジェクト

～健康寿命を延ばすカギ(自分のカラダを知ろう)～

カラダの今をチェック！ 簡単なストレッチで元気をキープしよう！
年齢と共に起こる「カラダの衰え」についてわかりやすくお話します。
カラダの状態を自分でチェックする方法もご紹介します。
後半は、椅子に座ってできるストレッチや軽い運動も体験できます！



日時： 7 月 29 日 (火) 13:30 ～ 14:30

場所： 春日すこやかテラス 2 階 集会室

申し込み： 6 月 25 日から申し込み順 50 名

映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

7月の映画観賞会

7月11日(金) 13:30~15:35

『あゝひめゆりの塔』 沖縄に散った殉国の女子学徒”ひめゆり部隊”の物語

出演:吉永小百合/浜田光男

7月24日(木) 13:30~14:40

『別離』 思い出の間奏曲々を胸に愛に別れを・・・

出演:レスリー・ハワード/イングリッド・バーグマン

7月30日(水) 10:00~11:30

『青い山脈』 同名の主題歌も戦後の歌謡史に残る国民的愛唱歌として、一世を風靡した
前編

出演:原節子/杉葉子/池部良

7月30日(水) 13:30~15:05

『青い山脈』 青春の抗議に広がりゆく波紋
後編

出演:原節子/杉葉子/池部良

春日ふれあい喫茶

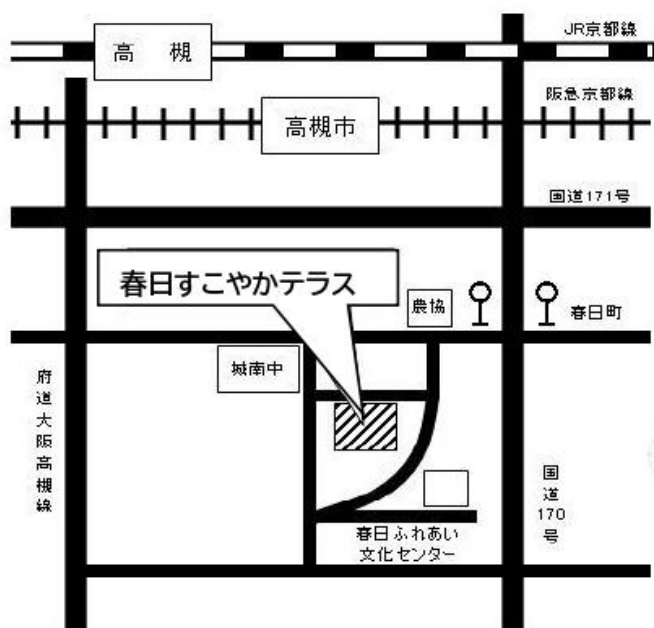
7月10日・24日(木)開催!!

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