



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

9月3日(水)・5日(金)・9日(火)・19日(金)

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

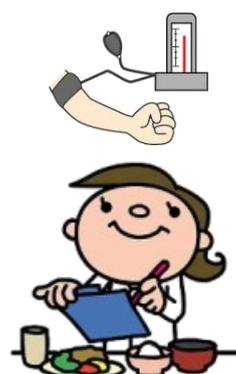
- | | | |
|------------|--------|---------------|
| ①部 受付・血圧測定 | 13:45~ | 体操14:10~14:50 |
| ②部 受付・血圧測定 | 14:55~ | 体操15:10~15:50 |

『健康サポートひろば』

9月12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)

9月16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

高もともと
槻るにがたく **筋力アップ**↑ 体操

スマホを楽しもう♪

『Wi-Fi接続と

市公式LINE登録講座』こんなことが学べます

9月19日(金)

13:30~14:30

1階 スタジオ100 『セキュリティ・健康管理編』

定員:10名

9月30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

・スマホで健康管理をしようなど



申込開始日:9月3日(水)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?



スマホの疑問 同じこと何度聞いても大丈夫

- **こんな時** どうしたらいいの？
-  **初心者**のための**基本操作**



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9月3日(水)

場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

時間： ①9:30~11:00 ②12:00~13:30 ③14:00~15:30

① ③:こんな時どうしたらいいの? ②  初心者のための基本操作

事前申込：令和7年8月6日(水)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

ヤクルト健康セミナー

最高級のヤクルトを飲みながら楽しく学ぼう！

お口の中から
健康に
情報満載♪



お口の
健康



日時：9月8日(月) 10:30~11:30

場所：春日すこやかテラス 2階 集会室

事前申込：8月8日(金)から申込順50名

ぶちまるしえ

であう・みつける・つながる

9月11日・25日 木 13:00-15:00

春日すこやかテラス 1階ロビー



ご来館お待ちしております



障がい福祉事業所で
丁寧に作られた手作りの雑貨
を数量限定で販売

可愛い雑貨がいっぱい♪



・就労支援センターフォルツァ
・支援センターはな

高槻市介護予防マイスターと一緒に高槻市が考案した



健康ポイント対象事業

もてきん体操

高もも 筋力アップ↑体操
槻るにたく

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 : 9月22日(月) 10:00~10:45
場所 : 春日すこやかテラス 2階 集会室
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 健康パスポート
事前申込 : 9月1日(月) から申込順 25名
担当 : 高槻市介護予防マイスター 美馬・渡辺

音楽に合わせてます♪

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！

1つ1つの動作を詳しく
説明しながら行います！



椅子に座って簡単にできる

身体にイ〜 ストレッチ

さすりながら思わず笑顔になっちゃう体操

& 漫談



講師：横井ゆかりさん

★9月26日（金）★

時間：13時30分～15時00分

場所：春日すこやかテラス2階 集会室

事前申込：8月26日（火）から申込順50名

大笑い福祉使
交游亭楽笑さん



頭と顔を順番にもみほぐし、
舌をたくさん動かすお口の体操

たるみ・むくみ・しわ対策

脳の活性化

唾液分泌で歯周病予防

筋力UPで誤嚥予防

表情筋ヨガ

講師：村上綾美さん

言語聴覚士
ひが式表情筋ヨガ講師

★9月29日（月）★

時間：10時30分～11時30分

場所：春日すこやかテラス2階 集会室

事前申込：8月28日（木）から申込順50名

映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

9月の映画観賞会

9月11日(木)

13:30~14:40

『鴛鴦歌合戦』

わずか7日間で作られた伝説のオペレッタ時代劇。人生でいちばん大切なものは愛。一度耳にしたら忘れられないフレーズの数々と幸福の味わいが見るものを包み込む傑作。

出演:片岡千恵蔵/志村喬/ディックミネ

9月25日(木)

13:30~15:00

『拳銃無頼帖
抜き射ちの竜』

21歳という若さでその生涯の幕を閉じた伝説のスター、赤木圭一郎。生前主演した唯一のシリーズものである記念すべき第1作。

出演:赤木圭一郎/浅丘ルリ子



9月11日/25日(木)開催!!

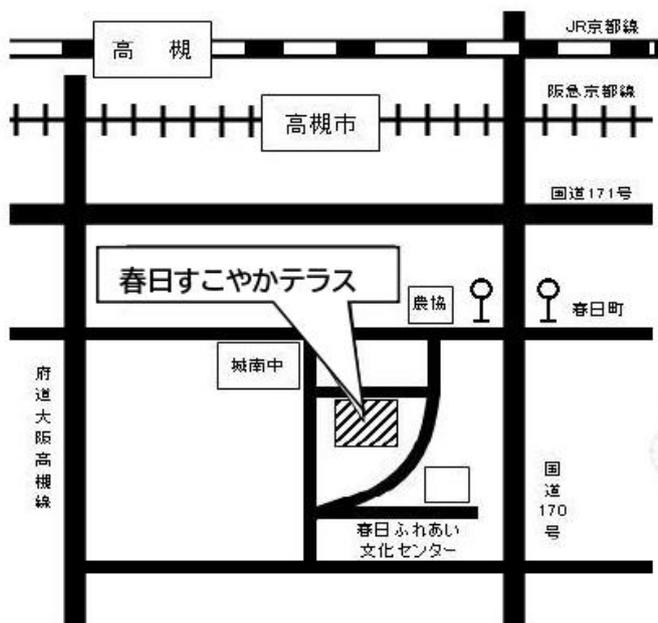
コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円

(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