

～11月の催し～

山手すこやかテラス ☎ 072-685-4656



11/5(水) 知って得するスマホ講座 10:30～11:30



【スマホの大掃除】

年末に向けて、家の中だけでなくスマホの中身もスッキリさせませんか？

写真やアプリ、連絡先などの整理方法についてお話します。

※講師は携帯会社の方です。ご自身のスマホを使います。

11:30～12:00までは、個別に質疑応答(希望者のみ)



受付開始
10月3日(金)9:00～
(申込順10名)

11/13(木) すこやかテラススマホ講座 13:00～14:00

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



受付開始
10月3日(金)9:00～
(申込順10名)



11/20(木) シネマ会 12:30～14:05

当日受付



「黒い賭博師 悪魔の左手」DVD

地上のどこかにあると思われるパンドラ王国は外貨稼ぎのためギャンブル界の世界制覇をたくらんでいる。しかし、「悪魔の左手」を有する氷室(小林旭)という邪魔者がいる。氷室を始末するため3人の刺客が派遣された。

さて、どんな勝負が始まるのか…

出演者:小林旭、二谷英明 ほか

11/21(金) 健康講座 10:30～11:30



受付開始
10月20日(月)9:00～
(申込順20名)

足から始める健幸教室～転びにくい足づくり～

講師は、フットケアセラピスト／看護師の 青木 和美先生

転倒が生活に及ぼす影響や足の変化に気づく

ポイントについてのお話と、イスに座ったままできる簡単ストレッチ、

足指体操を体験しましょう。 ※足指体操は、裸足で行います。



11/29(土) シネマ会 12:30～14:05

当日受付



「花の恋人たち」DVD

日活の人気青春スターが総出演！女医を夢見る女学生が織りなす恋と友情物語♡母一人子一人の貧しい家に育った操(吉永小百合)は、京都女子医大のインターン学生。女子大生の仲良し7人グループで切磋琢磨しながら勉学に励み女医を目指している。若い彼女たちにとっては恋愛も大切で、次々に華やかなロマンスを展開していた。

出演者:吉永小百合、和泉雅子、十朱幸代、山本陽子、伊藤るり子、浜田光夫ほか

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・すこやかエイジングオンライン(下記カレンダー参照)

「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)

第1水曜日 10:00~11:30



※該当日が祝日の場合は
お休みとなります。



11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
休館日	休館日		すこやかエイジング 10:00~11:30	元気体操 1部10:10~ 2部11:10~ オンライン体操 10:30~11:30		8
9	10 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~	11	12	13 健康サポートひろば 14:00~15:30	14 オンライン体操 10:30~11:30	15
16 休館日	17	18 元気体操 1部14:10~ 2部15:10~	19	20 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~ オンライン体操 10:30~11:30	21	22
23 休館日	24 休館日	25	26	27	28 オンライン体操 10:30~11:30	29
30 休館日						