

10月 春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

10月1日(水)・3日(金)・14日(火)・17日(金)・28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

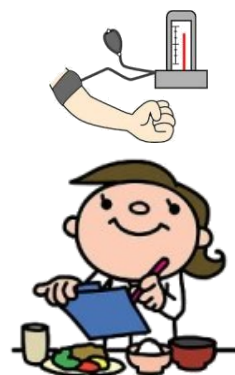
②部 受付・血圧測定 14:55～ 体操15:10～15:50

『健康サポートひろば』

10月10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)

10月21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

高もももも 槻     **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』

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

10月17日(金)

13:30~14:30

1階 スタジオ100

『スマホでニュースをみよう、

気象情報を調べようなど』

定員:10名

10月28日(火) 13:00~15:00

1階 スタジオ100 定員:20名

こんなことが学べます

情報格差を解消!

楽しく学べるスマホ体験



申込開始日:10月3日(金)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

- ①  カメラの使い方
- ② 地図の便利な使い方
- ③ カレンダーとメモ機能

3 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 10 月 8 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

事前申込： 令和 7 年 9 月 3 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

春日すこやかテラス演奏会

♪Jazz、BossaNova、Popsなど♪

aftea～アフティ～



ギター:KEI

キーボード:MISARIN

ボーカル:YOKO

ドラム:IZUMI

ベース:WHEELIE FUKUDA

バンド名は、午後の紅茶 (afternoon tea) を飲みながら、ゆったりくつろげるような音楽をイメージしました。大阪近郊のフェスを中心に、午後のひとときを ゆるやかに楽しむようにふんわり活動中♪

日時： 10月20日(月) 11:00～12:00

場所： 春日すこやかテラス2階 集会室

事前申込： 9月24日(水)から申込順70名

陶芸体験 干支を作ろう



10月23日（木）

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：10月2日（木）から申込順20名

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

もてきん体操と

もしもの時の医療やケアについて

人生会議（ACP）を考える

日時：10月27日（月）10:00～11:30
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 健幸パスポート
事前申込：10月1日（水）から申込順30名
担当：高槻市介護予防マイスター 美馬・渡辺
：社会福祉法人 高槻あいわ



眠りたくてもなかなか眠れない
年齢とともに眠りが浅くなった
眠りと健康の意外な関係を
ご紹介します

睡眠と 健康の 知恵袋

★10月30日(木)★

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：9月27日(土)から申込順50名

共催：明治安田生命保険相互会社

講座終了後

- ・ベジチェック
- ・自律神経測定
- ・AGEs測定

※混雑状況により、いずれか1つのみの測定体験になる場合もあります。

昭和は遠くなりこけり。古き良き時代に乾杯!

昭和歌謡を歌おう エババコド

・高校三年生
・酒よ
・高原列車は良く
・遠くへ行きたい
・あゝ人生に涙あり
・星屑の町
・酒と涙と男と女
・川の流れるように
・上を向いて歩こう
・まだまだ歌いましょう
・アソコールよろしくです

嘘のような素敵 なひと時を



みんなで
ハモろう

♡ステラ輝くテラス、春日すこやかテラスの演奏会♡

日時：10月31日(金) 13:30～14:30

場所：春日すこやかテラス 2階 集会室

事前申込：9月30日(火)から申込順70名

映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

10月の映画観賞会

10月9日(木)

13:30~15:05

『黒い賭博師
悪魔の左手』

海を越えて集まるギャンブラーたち!危機一髪!死の切り札に賭けた絶体絶命のアキラの神技!!

出演:小林旭/ニ谷英明/ジュディ・オング

10月29日(水)

13:30~15:10

『汚名』

サスペンスは華麗に、昼下がりの情事は大胆に。ヒッチコック・ラブ・ミステリーの傑作!

出演:ケーリー・グラント/イングリッド・バーグマン



10月9日/23日(木)開催!!

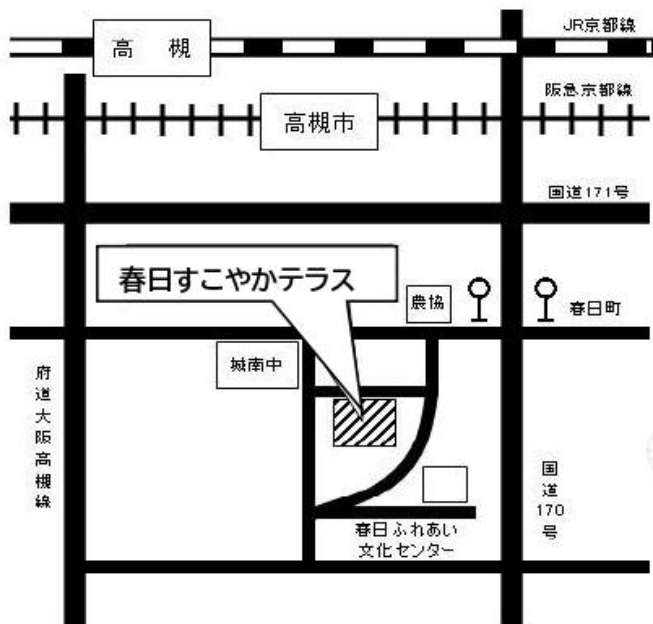
コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円

(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》

J R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