芝生すこやかテラス 11月行事案内 ☎072-678-6620



『元気体操クラス 』 定員各33名 12日・26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

6日・13日・20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

※ 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)

19日(水) (定員20名)

受付・血圧測定 13:45~ 14:00~15:30



『フリー体操』

申込不要

7日(金) 13:30~14:15

カラオケ機材(DAM)を使ってモニターを見ながら一緒に体操をしよう!座ってもOK・立ってもOK・体調に合わせて自由に楽しく音楽にあわせて体を動かそう!!!





映画会『狂った果実』

| 申込不要

10日(月) 13:00~14:30



12日(水) • 26日(水)

(各日 10:30~12:30)

~おいしいお菓子とかわいい小物がやってくる~





『スマホ体験講座』 (定員20名)

○②入門編(「初めて知るスマートフォン体験」)

21日(金)10:00~12:00 [11月5日~受付]

『ICT講座』 (定員10名)



○ 検索力を身につけよう

17日(月) 13:30~14:30 [11月5日~ 受付]

※わからないことをスマホで検索調べてみよう!



第一東和会病院講座

『女性泌尿器科のお話と骨盤底筋体操』

女性特有の症状を知り、トラブル改善の体操をやってみよう

14日(金) 13:30~15:00

定員50名(要予約)

1 0/20(月)~ 受付

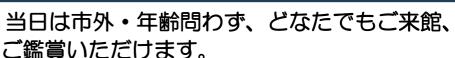


『令和7年度 発表会』

27日(木)・28日(金)



10:00~12:30 終了予定



※詳しい内容は11/1に張り出すプログラムをご覧ください。

