

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・血压測定 9:45～ 体操 10:10～10:50

②部 受付・血压測定 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・血压測定 13:45～ 体操 14:10～14:50

②部 受付・血压測定 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・血压測定 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

ぷちまるしえ

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)

10/20(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

当日は市外・年齢問わず、どなたでもご来館、
ご鑑賞いただけます。

※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。