



春日すこやかテラス

## 『元気体操クラス』

12月3日(水)・5日(金)・9日(火)・19日(金)・23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』

12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)

12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 つと も つと  
も て がるに て 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』

12月19日(金)

13:30~14:30

1階 スタジオ100

定員:10名



こんなことが学べます

- ・Wi-Fi接続のしかた(施設の)
- ・LINEでの高槻市公式アカウント登録

『LINEで連絡してみよう、  
スマホでお支払いなど』

12月23日(火) 13:00~15:00

1階 スタジオ100 定員:20名

申込開始日:12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!!



## ①スマホの大掃除（整理方法）

## ②AIに聞いてみよう（検索）

## ③スマホで年賀状を作って

## LINEで送ろう



※3種類の講座があります。時間等を確認の上、お申込ください。

日時：令和7年12月3日（水）

場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

時間：①9：30～11：00②12：00～13：30③14：00～15：30

事前申込：令和7年11月5日（水）から①②③ともに申込順20名

講師：ソフトバンク株式会社

※講座では、講師が用意したスマートフォンを使用します

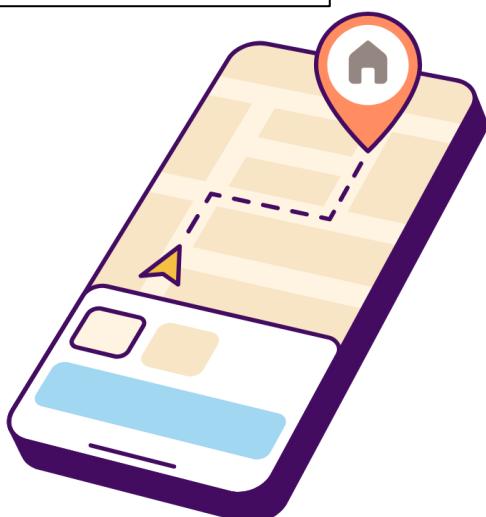
## デジタル活用支援 スマホ講座

↓①②共に満員御礼

## ①地図アプリを使おう

## ②地理院地図を使って

## 身近な土地の情報を知ろう



※2種類の講座があります

時間等を確認の上、お申込ください

日時：令和7年12月8日（月）

場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

時間：①10：30～11：30②13：00～14：00

事前申込：令和7年11月10日（月）から①②ともに申込順12名

講師：ドコモショップ高槻店

※講座では、ご自分のスマートフォンを使用します

# 墨彩画教室

○色紙に来年の干支の牛を描こう



日時：12月1日（月）13時30分～15時00分

講師：福島紫峰先生

場所：春日すこやかテラス 1階スタジオ100

申込：11月11日（火）から先着20名

今夏！インド再訪問  
スラム・農村の子ども達の素顔に触れて

交遊亭楽笑が

現地で感じたことを

☺笑顔でお伝えします☺



日時：令和7年12月15日(月)

場所：春日すこやかテラス 2階 集会室

時間：11:00～12:00

事前申込：令和7年11月15日(土)から申込順50名

# ぶちまるしえ

であう・みつける・つながる

12月16日 火

13:00-15:00

春日すこやかテラス 1階ロビー



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

- 事業所 ユニーク
- 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



健幸ポイント対象事業

## もてきん体操

高槻市介護予防マイスターと一緒に行なう  
**筋力アップ体操**

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 : 12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 健幸パスポート  
事前申込 : 12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

5種類の基本動作を組み合せ足腰の筋力やバランス向上姿勢の改善を目指します！

音楽に合わせます♪



1つ1つの動作を詳しく説明しながら行います！



# フラワー・アレンジメント

新しい年を迎えるための作品  
アレンジを楽しみましょう♪

日時：12月27日（土）

①13：00～13：45 ②14：00～14：45

場所：春日すこやかテラス 1階スタジオ100

申込：12月2日（火）から①②共に申込順24名

## 12月の映画観賞会

12月11日（木） 13:30～15:00

『シンデレラ  
3つの願い』

誰もが知る「シンデレラ」の物語を新たな解釈で描いた、ノルウェー製作のファンタジーラブストーリー。

12月25日（木） 13:30～15:05

『三十四丁目の奇跡』

ニューヨーク34丁目の百貨店に現れた、本物のサンタクロースを自称する男を巡る騒動を描く。信じることの大切さを描いた作品



12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



年末年始のお知らせ

休館12/28(日)～1/4(日)

1/5(月)より開館

令和八年も春日すこやかテラスは  
皆様の夢と幸が末広がりにふくらんで  
いくよう頑張ります。



# 笑う！脳活！歌50曲



認知症予防・回想法

笑いと深呼吸を組み合わせ体操として笑います！

～まちに笑いの輪を広げようプロジェクト～

講師：田村正子 氏

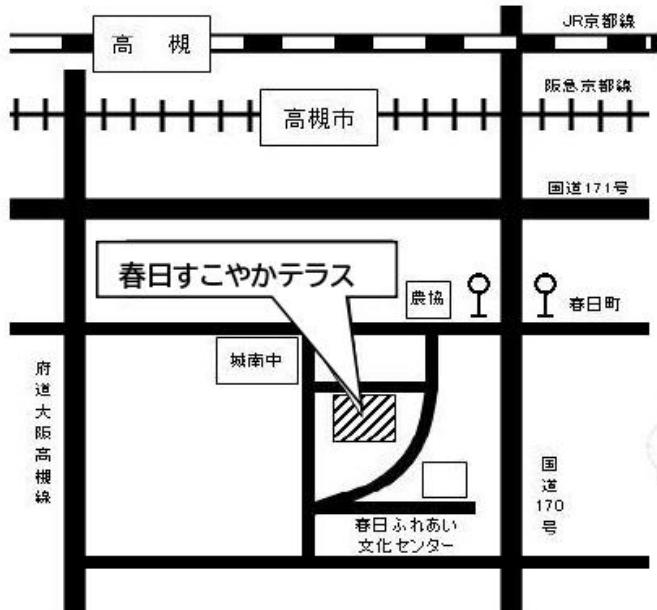


令和7年1月8日（木）

場所：春日すこやかテラス2階 集会室

時間：13時30分～15時00分

事前申込：令和7年12月8日（月）から申込順70名



## 《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



〒569-0053

高槻市春日町21-28

TEL 072-671-7872 FAX 072-671-5503

高槻市社協イメージキャラクター タッピー