



12月



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

高ももも
槻てるにた

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!!**



ニュースを読む
天気予報を見る
調べものをする
など...

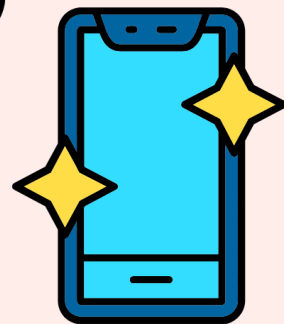
脳トレ
ゲームアプリで
遊んでみませんか?



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

〇色紙に来年の干支の午を描こう〇



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 | 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

ぼめちきる
きんちゃく 150円



可愛い雑貨がいっぱい♪



ご来館お待ちしております



高槻市介護予防マイスターと一緒に高槻市が考案した



健康ポイント対象事業

もてきん体操

高槻もってもって筋力アップ体操

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 健康パスポート
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

音楽に合わせてます♪

5種類の基本動作を
組み合わせ足腰の筋力や
バランス向上姿勢の改善を
目指します！

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

春 日 ふ れ あ い 喫 茶

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つくらんで
いくよう頑張ります。





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

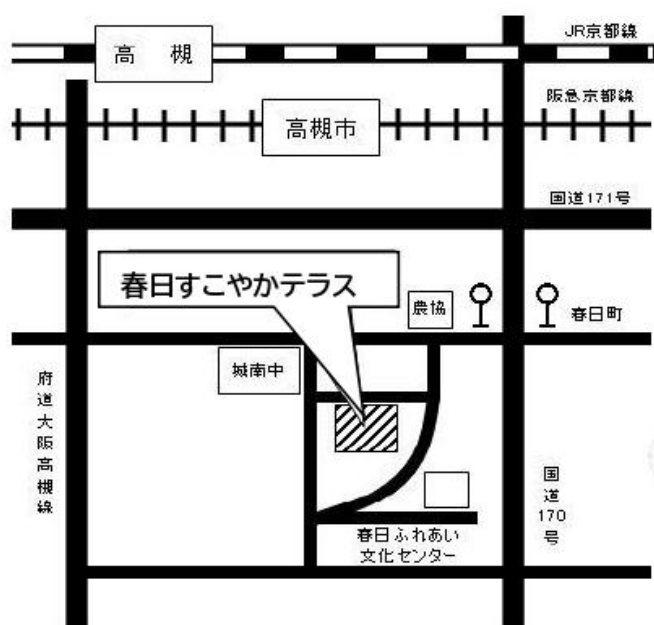


令和 7 年 1 月 8 日 (木)

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