

芝生すこやかテラス 1月行事案内

☎072-678-6620



『元気体操クラス』 定員各33名

14日・28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

8日・15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)

21日(水) (定員20名)

受付・血圧測定 13：45～ 14：00～15：30



『明日も元気に!!

みんなで楽しくフレイル予防』

～楽しい音楽を使った簡単エクササイズ！

リズムに乗って体を動かすことを楽しみましょう♪～

22日(木) 13：30～14：30

定員30名 (要予約)

1/7(水)～
受付



『初笑い寄席』

～落語とマジックで初笑い～

25日(日) 10：00～11：30

※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。



『スマホ体験講座』(定員20名)

○④基本編(スマホデビューからもう一歩！「YouTube・レンズ編」)

16日(金) 10：00～12：00 [1月5日～受付]

『ICT講座』(定員10名)

○Wi-Fi接続と市公式LINEの登録

19日(月) 13：30～14：30 [1月5日～受付]

※LINEアプリをインストール済みの方が対象



『ヤクルト健康セミナー』

認知症の予防法は日々の生活にある！

～予防の良い習慣 悪い習慣～



認知症の予防に大切なことは脳の健康を維持することです。
効果的な食生活とライフスタイルの両面から紐解きます。

30日(金) 13：30～14：30

定員30名 (要予約)

1/16(金)～
受付



『映画会』

申込不要

「紅の翼」

9日(金)

13：00～14：35

「サンセット大通り」

29日(木)

13：00～14：50

『ぷちまるしぇ』

14日(水)・28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～

