

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。



『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



『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



『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



『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。



『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

ぷちまるしえ

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～

