

## 春日すこやかテラス 1月 行事案内

### 『元気体操クラス』

1月7日(金)・13日(火)・16日(金)・27日(火)

2階 集会室 整理券は、①部 ②部 共に13:45から配布致します

- |            |        |               |
|------------|--------|---------------|
| 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』 1月9日(金)

1階 スタジオ100 14:00～15:30 個別健康相談 体力測定など

### 『すこやかエイジング講座(初級編)』 1月20日(火)

1階 スタジオ100 受付・血圧測定13:45～講話と体操14:00～15:30

### 『オンラインでますます元気体操』 10:30～11:30

1月9日(金)・15日(木)・23日(金)・29日(木)

※9日と23日は1階スタジオ100とクラブ室 15日と29日は2階 集会室

### 『春日ふれあい喫茶』 主催:若松地区福祉委員会

1月8日・22日(木) 13:30～15:30

1階 ロビー コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円



### 『わが町』

1月22日(木) 13:30～15:10

出演:辰巳柳太郎/南田洋子



ポイント・記念品交換

寄付受付期間

令和8年1月31日(土)まで



1月8日(木) 13:00～15:00

丁寧に作られた、チョコレート  
と焼き菓子が数量限定で販売

・ララショコラ  
LaLa-chocolat

### 『検索力を身に付けよう』

1月16日(金) 13:30～14:30

1階 スタジオ100 定員:10名

### 『YouTube・レンズ編』

1月27日(火) 13:00～15:00

1階 スタジオ100 定員:20名

申込開始日:1月5日(月)から受付

動画を楽しもう  
カメラで調べてみようなど



## 笑

う！脳活！歌50曲

満員御礼

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！

1月8日(木) 13:30～15:00 講師:田村正子 氏

申込開始日:12月8日(月)から70名

### スマホ講座 知りたい気持ち大歓迎

#### ①スマホ入門編

※講座は3種類!

#### ②カメラとGoogleレンズ

講師:Softbank

#### ③YouTube・TVerを見る方法

1月21日(水) ①9:30～ ②12:00～ ③14:00～

申込開始日:12月19日(金)から①②③共に20名

## 昭和歌謡 カラオケ大会

1月30日(金) 10:00～16:30(昼休憩あり) 2階 集会室

観覧自由!

ぜひ観に来てください!!

みんなで楽しみましょう♪



講座・イベントは事前申込制・締切有。事務所又はチラシにてご確認を!  
春日すこやかテラス ☎072-671-7872