春日すこやかテラス　2月　行事案内

『 元気体操クラス 』

2月4日（水）・6日（金）・10日（火）・20日（金）・24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』 2月13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）』2月17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

2月5日（木）・13日（金）・19日（木）・27日（金）

※13日以外は2階 集会室　13日は1階スタジオ100とクラブ室

『春日ふれあい喫茶』　主催：若松地区福祉委員会

2月12日・26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

『LINE講座 STEP2』

2月20日（金）13:30～14:30

1階 スタジオ100 定員：10名

『スマホで防災の備え』

防災／災害時の
便利な使い方など

2月24日（火）13:00～15:00

1階 スタジオ100 定員：20名

申込開始日：2月4日（水）から受付

認知症予防 皆カラひばり

認知症予防
皆で一緒にカラオケ歌いましょう！

講師：田村正子 氏

2月12日（木）13:00～14:00

申込開始日：1月13日（火）から50名

スマホ講座 知りたい気持ち大歓迎

①ＬＩＮＥの便利な使い方

②ＡＩの活用法

※講座は3種類！
講師：Softbank

③YouTube・TVerを見る方法

2月25日（水）①9:30～ ②12:00～ ③14:00～

申込開始日：1月21日（水）から①②③共に20名

『愛のお荷物』

2月13日（金）13:30～15:20

出演：三橋達也／北原三枝／轟由起子

『ひろしま』

2月27日（金）13:30～15:10

出演：山田五十鈴／月丘夢路

音楽健康教室

歌って頭も身体も楽しく健康に♪

曲に合わせて体を動かします♪

2月26日（木）13:30～14:30

申込開始日：1月26日（月）から50名

ぷち
であう・みつける・つながる
たかつき○まるしぇ

2月12日（木）13:00～15:00

丁寧に作られた美味しいクッキーが数量限定で販売

・ワークエ房事業所

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