

～3月の催し～

山手すこやかテラス ☎ 072-685-4656



3/3(火) 健康講座 13:00～14:30

血管年齢についての講座です。

「健康寿命」を伸ばすために自分に何が必要か「血管健康度」を測定して、結果を見ながら健康アドバイスと試飲をして頂きます。
講師は明治 ヤサカ商事株式会社職員です。

受付開始
2/9(月)9:00～
(申込順40名)



3/16(月) コンサート 10:30～11:30

「エババンド」～昭和歌謡曲ライブおもいで歌唱～

懐かしの歌謡曲、童謡、アニメソングを、聴いて♪唄って♪
みんなで一緒に盛り上がりましょう！

受付開始
2/16(月)9:00～
(申込順50名)



3/19日(木) ロビーコンサート 10:40～11:40

申込不要

演奏は「フルートアンサンブルmomo」さん♪

フルートの澄み切った音色は、アンサンブルによって幾重にも重なり、奥深く素晴らしいハーモニーを奏でます♪
申込みは不要ですので、どなたもお気軽にご参加ください。



3/19(木) シネマ会 12:30～14:05



当日受付

「花の特攻隊 あゝ戦友よ」DVD

ただひたすら国を愛し民族を愛し、そして多くの苦難を克服して純粹に若き命を散らした若者の尊く勇気ある姿を描いた特攻隊物語。昭和十八年。戦局はすでに日本の不利に展開していた。学徒動員で、軍需工場で働く浜村真吉(杉良太郎)は、次々と志願していく友人達を見てじっとしてはいられなかった。学友の田川(三ツ木清隆)や内藤(藤竜也)とともに土浦の海軍航空隊に志願したのだった。

出演者:杉良太郎、浜田光男、藤竜也、沖雅也、丹波哲郎 ほか

3/27(金) フラワーアレンジメント体験 13:00～14:00

講師はフラワーショップ花助のスタッフ

春のお花を使って、フラワーアレンジメントを作成しましょう！

講師の方に教わりながら楽しくご参加ください♪作品は1人ひとつお持ち帰りいただけます。12月に参加されていない方が優先です。

受付開始
3/2(月)9:00～
(申込順30名)



3/30(月) 音楽レクリエーション 13:00～14:00

『音楽健康指導士』が楽しく指導！歌いながら認知症予防や口腔体操をしたり、映像を見ながら楽しく運動機能向上します。脳トレクイズもあります！この機会に参加してみませんか？

受付開始
3/2(月)9:00～
(申込順35名)



3/4(水) 知つて得するスマホ講座 10:30~11:30

受付開始
2/4(水)9:00~
(申込順10名)

【 LINE AI 編】スマートフォンをもっと便利に使ってみませんか？

LINEに搭載されているAI機能を使って、質問や文章作成を体験します。

スマホ初心者の方も安心して参加できます！

LINEのアプリを登録し、ご自身のスマホをご持参ください。

11:30~12:00までは、個別に質疑応答(希望者のみ)※講師は携帯会社の



3/12(木) すこやかテラス スマホ講座 13:00~14:00

講座③:LINE講座 STEP2

プロフィールの設定(自分好みの画像や背景を、カメラで

撮影して設定)とメッセージや写真の送信についてお話しします。

※スマホをお持ちの方で、LINEのアプリを登録してご参加ください。

※ 講師はすこやかテラス職員

受付開始
2/4(水)9:00~
(申込順10名)



元気体操クラス・健康サポートひろば

すこやかエイジング講座・すこやかエイジングオンライン(下記カレンダー参照)

3月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----|
| 1 休館日 | 2 | 3 | 4 すこやかエイジング 10:00~11:30 | 5 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~ | 6 | 7 |
| 8 休館日 | 9 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~ | 10 | 11 | 12 健康サポートひろば 14:00~15:30 | 13 オンライン体操 10:30~11:30 | 14 |
| 15 休館日 | 16 | 17 元気体操 1部14:10~ 2部15:10~ | 18 | 19 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~ | 20 休館日 | 21 |
| 22 休館日 | 23 元気体操 1部10:10~ 2部11:10~ | 24 | 25 | 26 | 27 オンライン体操 10:30~11:30 | 28 |
| 29 休館日 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |



3/5(木)・9(月) ぶちまるしぇ 10:00~12:00

5(木)「ユニーク」・ 9(月)「フルツア」「ワーク・工房事業所」

障害福祉事業所で一つ一つ丁寧に作られた

手作り雑貨やお菓子の販売です！ぜひお立ち寄りください。

