

～4月の催し～

山手すこやかテラス ☎ 072-685-4656

令和8年度のポイント対象期間は
令和8年4月1日からです



4/2(木) 初めてのスマホ体験講座 【入門編①】 13:00～14:30

電話会社のスタッフによるスマホ体験講座です。
情報格差を解消！楽しく学べるスマホ体験
【ニュースを見よう、気象情報を調べよう など】
端末は貸出します。

※14:30～15:00は個別相談(希望者のみ)です。



受付開始
3月4日(水)9:00～
(申込順20名)

4/9(木) すこやかテラス スマホ講座 13:00～14:00

すこやかテラス主催のスマホ講座を開催します。
[講座①:Wi-Fiを繋げてみよう・LINEで高槻市とつながろう]
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
3月4日(水)9:00～
(申込順10名)



4/16(木) シネマ会 12:30～14:25

当日受付

「老後の資金がありません！」DVD

主婦・後藤篤子(天海祐希)は悩んでいた。
家計の事は妻に任せきりの夫・章(松重豊)の給料と篤子がパートで稼いだお金をやり繰りして、2人の子供を育て上げた。節約をモットーに老後の資金をコツコツ貯めてきたはずなのに…
出演者 天海 祐希、松重 豊、草笛 光子、柴田 理恵ほか



4/20(月) 健康講座 10:30～11:30

「今日から始める健腸生活」

講師は、近畿中央ヤクルト販売株式会社の管理栄養士。
腸内環境や健康に興味のある方、食生活を見直したい方、ぜひご参加ください。
基本的な腸のお話と野菜の豆知識を学ぶ講座です。毎日の暮らしに役立つヒントを、楽しく学びましょう。

受付開始
3/30(月)9:00～
(申込順24名)



4/30(木) 歌声喫茶&笑顔写真撮影会 10:30～11:30

「歌って笑って写真を残す」 上級相続診断士・メモリアルフォトグラファーの盛 勝利さんのギター伴奏と一緒に歌を歌い、心とカラダをほぐして最高の笑顔!(^^)!で写真撮影をしましょう。

写真撮影会は11:30～申込み受付順で希望者のみ

受付開始
4/1(水)9:00～
(申込順30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)



「すこやかエイジング講座」1Fスタジオ100(B)
(初級編)

第1水曜日 10:00~11:30

「健康サポートひろば」 1Fスタジオ100(B)

第3水曜日 10:00~11:30

「健康サポートひろば」は、
令和8年度から
曜日と時間に変更になりました

「元気体操クラス」 2F大広間
第1・3木曜日 第2・4月曜日

(9:45から整理券配布)

1回目 10:10~10:50

2回目 11:10~11:50

第3火曜日

(13:45から整理券配布)

1回目 14:10~14:50

2回目 15:10~15:50

4月

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



健幸パスポートの申請は 4/1(水)~ 受付開始です
事務所窓口までお越しください♪

