



春日すこやかテラス

## 『元気体操クラス』

3月4日(水)・6日(金)・10日(火)・24日(火)

2階 集会室 持ち物:タオル、お茶など

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 |

## 『健康サポートひろば』

3月13日(金)

1階クラブ室 14:00～15:30

個別に健康相談や血圧測定を行うほか、  
あらゆるテーマで「健康」を学べます。



## 『すこやかエイジング講座』 (初級編)

3月17日(火)

1階 スタジオ100 持ち物:タオル、お茶など

受付・血圧測定 13:45～ 14:00～15:30

生活習慣病対策と介護予防の基本をお伝えします

高もも 槻 もって がるに たく **筋力アップ** 体操

# スマホを楽しもう♪

『スマホ基本編 セキュリティと健康管理』

3月24日(火) 13:00~15:00

1階 スタジオ100 定員:20名



こんなことが学べます  
スマホを安全に使おう  
スマホで健康管理をしようなど

申込開始日:3月4日(水)朝9時から

春日すこやかテラス 電話:072-671-7872

タブレット使ってみませんか?



タブレットコーナーが  
あるんです!!



ニュースを読む  
天気予報を見る  
調べものをする  
など...

脳トレ  
ゲームアプリで  
遊んでみませんか?



# すこやかエイジング講座 オンライン



(ストレッチ×筋トレ×お口の体操)

3月5日、13日、19日、27日

**朝活**

10:30~11:30

春日すこやかテラスで、リモート中継♪

※5日19日は2階集会室

13日27日は、1階スタジオ100とクラブ室



令和8年3月12日 (木)

13時~14時まで

2階集会室

申込不要



## 認知症予防

皆で一緒にカラオケ歌いましょう！

季節の歌と一緒に歌いましょう  
思い出の曲と一緒に歌いましょう  
リクエスト曲と一緒に歌いましょう  
懐かしむだけでも良し・・・回想法  
聴いているだけでも良し・・・脳トレ  
歌い笑いお喋りして楽しい時間を

高槻市民憲章の唱和

軽く発声とストレッチしてスタート

♪オープニングは「季節の歌」唄います

♪エンディングは「ふるさと」唄います

毎月第2木曜日：13時~14時まで

春日すこやかテラス2階集会室

認知症介助士・認知症パートナー・笑いヨガティーチャー：田村正子



# ぶちまるしえ

であう・みつける・つながる

3月12日 木

13:00-15:00

春日すこやかテラス 1階ロビー

障がい福祉事業所で  
丁寧に作られた手作りの雑貨  
を数量限定で販売

・就労支援センターフォルツァ

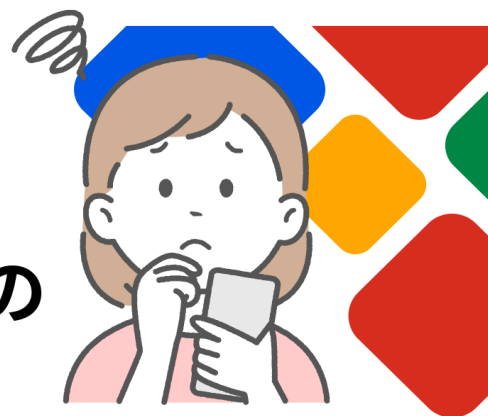
来館お待ちしております



可愛い雑貨がいっぱい



- ① **トラブル対処**の基本
- ② 今更聞けない**基本操作**
- ③ スマホで使う**音声操作**の  
種類と使い方



※ 3種類の講座があります。時間等を確認の上、お申込ください。

日時：令和8年3月18日（水）

場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

時間：①9:30～11:00②12:00～13:30③14:00～15:30

事前申込：令和8年2月20日（金）から①②③ともに申込順20名

講師：ソフトバンク株式会社

※講座では、講師が用意したスマートフォンを使用します



2月23日は、祝日のため開催されません

高槻市介護予防マイスターと一緒に高槻市が考案した

# もてきん体操

高も っも っも 筋力アップ↑体操  
 槻て てる てがたく

みんなで楽しく頑張りましょう！！  
ストレッチ体操も行います

日 時 : 3 月 23 日 (月) 10:00~10:45  
場 所 : 春日すこやかテラス 2 階 集会室  
服 装 : 動きやすい服装上履き (運動できる靴)  
持 物 : 飲み物 タオル 健幸パスポート  
事前申込 : 3 月 2 日 (月) から申込順 25 名  
担 当 : 高槻市介護予防マイスター 美馬・渡辺

5種類の基本動作を  
組み合わせ足腰の筋力や  
バランス向上姿勢の改善を  
目指します！

音楽に合わせます♪

1つ1つの動作を詳しく説明しながら行います！

西栄寺バンド

## 音楽と説法のコラボレーション！

是非一緒に歌って笑って  
盛りあげましょう♪

令和 8 年 3 月 26 日 (木)

**時 間 : 13 時 30 分 ~ 14 時 30 分**

**場 所** :春日すこやかテラス 2 階 集会室

事前申込:令和8年3月2日(月)から申込順70名



※イメージです

笑顔でつながるフラとウクレレ

アロハの心で元気にいきいき

# Hula & Ukulele

3月27日（金）13：00～14：15

場所：春日すこやかテラス 2階 集会室

申込開始：2月27日（金）申込順50名

出演：フラダンス（春日）

小学生フラダンサーとお

ウクレレ（春日）



## 3月の映画鑑賞会

3月13日（金）

13：30～15：20

『幕末太陽傳』

浮世の風にうつつを抜かし女追うのも御  
時世ならば国を憂うもまた時世。乱世の  
幕末に躍り出たチョンマゲ太陽族の艶笑  
秘聞。

3月31日（火）

13：30～15：20

『哀愁』

この橋に誓った愛は・・・この橋で燃えた  
いのちは・・・霧けぶる別離の川に心をぬ  
らしかえらぬ思い出に身を灼きつくす・・・



# 春日ふれあい喫茶

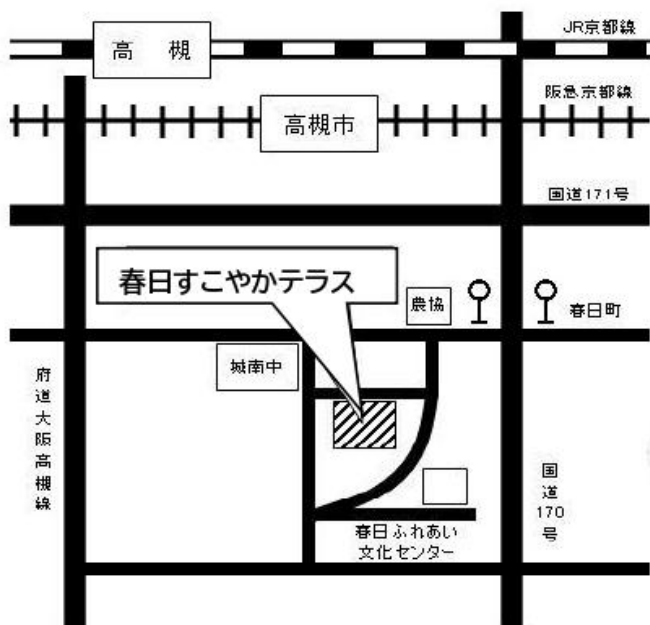
3月12日／26日（木）開催！！

コーヒーor紅茶（お菓子付き） 100円

（毎月第2第4木曜日 13：30～15：30）

春日すこやかテラス1階ロビー

主催：若松地区福祉委員会



## 《交通》

JR高槻駅南のりば、または阪急高槻市駅より

市営バス「下田部団地行き」春日町バス停下車、徒歩10分

京阪バス「枚方市駅行き」春日町バス停下車、徒歩10分



高槻市社協イメージキャラクター タッピー

〒569-0053

高槻市春日町 21-28

TEL 072-671-7872 FAX 072-671-5503