



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
て
て
櫻

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!!



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！

季節の歌を一緒に歌いましょう
想い出の曲を一緒に歌いましょう
リクエスト曲を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

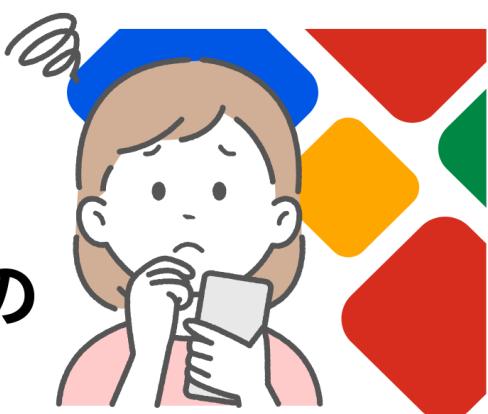
春日すこやかテラス 1階ロビー

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ア



- 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：①9:30～11:00 ②12:00～13:30 ③14:00～15:30

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

高槻市介護予防マイスター
筋力アップ体操

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がりましょう♪



※イメージです

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

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あお

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
らしかえらぬ想い出に身を灼きつくす…

春日ふれあい喫茶

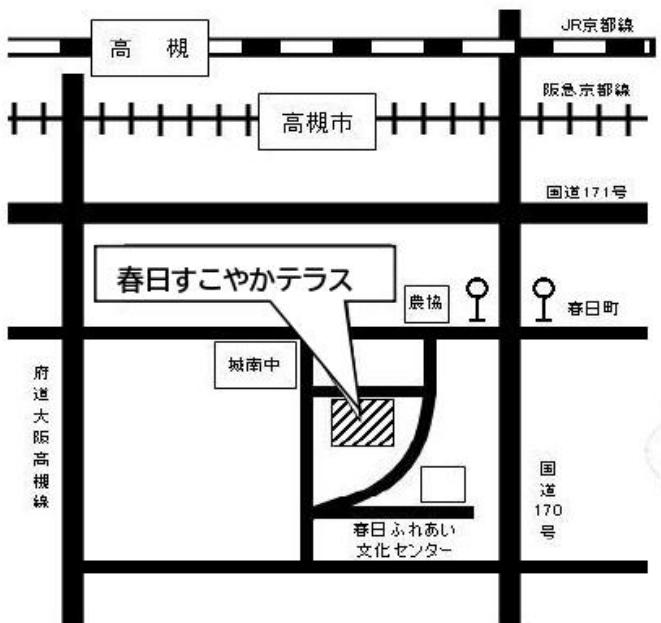
3月12日／26日(木)開催!!

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

〒569-0053

高槻市春日町 21-28

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

高槻市社協イメージキャラクター タッピー

