



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

4月1日(水)・3日(金)・14日(火)・17日(金)・28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』

4月9日(木)

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)

4月21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

高もともと
槻るにがたく **筋力アップ**↑ 体操

スマホを楽しもう♪

健幸ポイント
対象

毎月講座は
変わります

やってみよう
スマホ講座



テラススマホ講座

LINE講座 STEP2	4月17日(金)	13:30~14:30	各10名
Wi-Fi接続・LINE友だち登録	5月27日(金)		

スマホ体験講座

ニュース・気象情報	4月28日(火)	13:00~15:00	各20名
写真・LINE	5月26日(火)		



申込開始日:4月3日(金)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?





NEW!

令和8年4月9日 (木)

13時~14時まで

2階集会室

申込不要



認知症予防

皆と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
懐かしむだけでもよし・・・回想法
聴いているだけでもよし・・・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

4月9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

・事業所 ユニーク



来館お待ちしております

可愛い雑貨がいっぱい♪

①今更聞けない**基本操作**

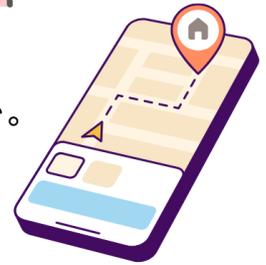
②**地図アプリ**を使おう

③**LINE**を使ってみよう



LINE

※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4月15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3月16日（月）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

頭と顔を順番にもみほぐし、
舌をたくさん動かすお口の体操

たるみ・むくみ・しわ対策

脳の活性化

唾液分泌で歯周病予防

筋力UPで誤嚥予防

表情筋ヨガ

講師：村上綾美さん

言語聴覚士
ひが式表情筋ヨガ講師

★4月24日（金）★

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：4月6日（月）から申込順50名



もてきん体操

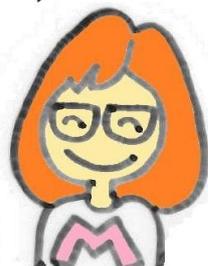
高槻 もってもって がるにたく **筋力アップ** 体操

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 : 4月27日(月) 10:00~10:45
場所 : 春日すこやかテラス1階 スタジオ100
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 : 4月1日(水)から申込順10名
担当 : 高槻市介護予防マイスター 美馬

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！

音楽に合わせてます♪



1つ1つの動作を詳しく
説明しながら行います！

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)

4月2日、10日、16日、24日、30日

朝活

10:30~11:30

春日すこやかテラスで、リモート中継♪

※10日以外は2階集会室

10日は、1階スタジオ100とクラブ室

4月の映画観賞会

4月23日(木) 13:30~15:00

『くらわんか』 枚方市制70年記念上映作品

出演:青木玄德/川崎麻世/秋本奈緒美

4月30日(木) 13:30~15:10

『シャーロックホームズ 恐怖の魔犬伝説
バスカヴィル家の犬』 真実を知る勇気はありますか?

出演:リチャード・ロクスバーグ/イアン・ハート

春 日 ふ れ あ い 喫 茶

4月9日/23日(木)開催!!

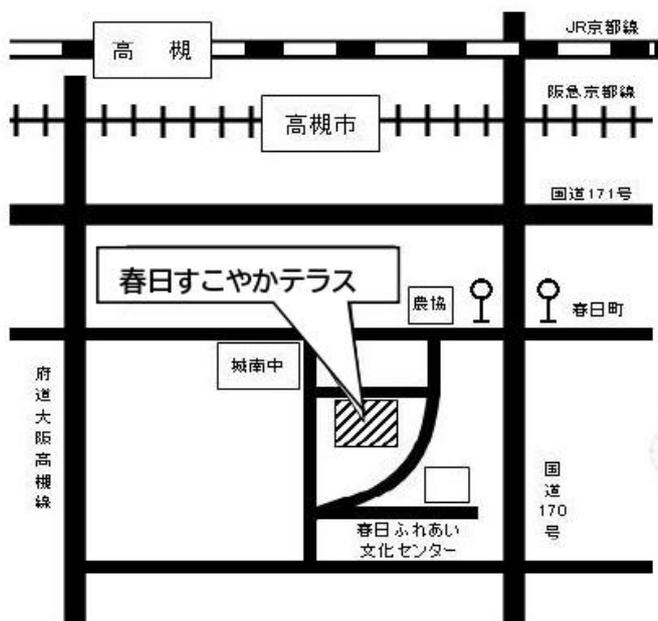
コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円

(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