

# 春日すこやかテラス 4月 行事案内

## 『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 整理券は、①部 ②部 共に13:45から配布致します

- 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)

個別健康相談・体力測定など 1Fスタジオ100 14:00～15:30

## 『すこやかエイジング講座(初級編)』 4月21日(火)

受付・血圧測定 13:45～ 講話・体操14:00～15:30

## 『オンラインでますます元気体操』

4月2日(木)・10日(金)・16日(木)・24日(金)・30日(木)

※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

## 『春日ふれあい喫茶』 主催:若松地区福祉委員会

4月9日・23日(木) 13:00～15:30

1階 ロビー コーヒーor紅茶(お菓子付き)100円



## 『くらわんか』



## 『シャーロックホームズ バスカヴィル家の犬』

4月23日(木) 13:30～15:00 | 4月30日(木) 13:30～15:10

枚方市制70年記念上映作品 | 怪奇と幻想が渦巻くミステリー



やってみよう

## スマホ講座 申込開始日:4月3日(金)から受付

テラススマホ講座

検索力	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)		



## 認知症予防

皆と一緒にカラオケ歌いましょう!

講師:田村正子氏

4月9日(木) 13:00～14:30 (申込不要)



## 12月までの限定企画!

毎月第2木曜開催 音楽の力で楽しく脳活



知りたい気持ち大歓迎

## スマホ講座 4月15日(水)

講座は、3種類

①今更聞けない基本操作	9:30～11:00
②地図アプリを使おう	12:00～13:30
③ラインを使ってみよう	14:00～15:30

申込開始日:3月16日(月)から①②③共に20名

## 表情筋ヨガ

舌をたくさん動かすお口の体操



脳の活性化

唾液分泌で歯周病予防

筋力UPで誤嚥予防

4月24日(金) 13:30～14:30

申込開始日:4月6日(月)から申込順50名

講座・イベントは事前申込制・締切有。事務所又はチラシにてご確認を!  
春日すこやかテラス ☎072-671-7872