

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 IF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』 10:30～11:30

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

| | | | |
|-------------------|----------|-------------|------|
| 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15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