



春日すこやかテラス

## 『元気体操クラス』

5月1日(金)・12日(火)・15日(金)・26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』

5月14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)

5月19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

Wi-Fi接続・LINE友だち登録	5月15日(金)	13:30~14:30	各10名
-------------------	----------	-------------	------

スマホ体験講座

↑↓満員御礼

写真・LINE	5月26日(火)	13:00~15:00	各20名
---------	----------	-------------	------



たかつきDAYS掲載変更の為



**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?



# 知りたい気持ち大歓迎 スマホ講座

- ①進化したネット検索
- ②カメラの使い方
- ③電車バス時刻の便利な調べ方



※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5月13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4月15日（水）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、ご自分のスマートフォンを使用します



令和8年5月14日（木）  
13時～14時まで  
2階集会室 申込不要



## 12月までの限定企画！音楽の力で楽しく脳活

### 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  
思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



参加費  
無料

やさしく学ぶ

# 相続・生前贈与 セミナー

家族が幸せになれる  
相続がいいなあ



相続で揉めたら  
いやだなあ

実は「普通の家庭」ほどトラブルが増えています！  
○生前贈与、いつ始めるのが正解？  
○家族で揉めないための相続対策は？

☆来場された方にもれなく  
「あんしん伝言ノート」を差し上げます。

## セミナー内容

相続なんてまだ先の話、その時が来たら考えようと後回しにいませんか？  
しかし、その時がいつ来るかなんて誰にも分かりません。  
いざと言う時、慌てたり揉めたりしたいように今の内から財産を把握、整理しておきませんか？  
このセミナーをきっかけに相続対策をぜひ、お考え下さい。



## 講師：中山誠

不動産営業、土地家屋調査士の経験を経て、東京海上日動あんしん生命保険㈱でFPとして活動しています。年間100件以上の個別コンサルティングを行うとともに、相続セミナーの講師としても活躍しています。

【保有資格】  
AFP（日本FP協会認定資格）  
トータル・ライフコンサルタント（生命保険協会認定）  
相続診断士  
2025年MDRT・COT会員

## 開催日程

5/29(金)  
13:30～15:00

## 会場

高槻市立春日老人福祉センター  
（春日すこやかテラス）  
住所：高槻市春日町21-28  
電話：072-671-7872

申込開始日：4月24日(金)から申込順50名

# 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)

5月8日、14日、22日、28日

**朝活**

10:30~11:30

春日すこやかテラスで、リモート中継♪

※8日以外は2階集会室

8日は、1階スタジオ100とクラブ室

## 5月の映画観賞会

5月22日(金)

13:30~15:10

『夕の江の街に』

本当は、いつだって守ってた・・・

夕映えの海に奏でる家族の再生の物語

出演: 宍戸開 / 柚木彩見 / パンチ佐藤

5月28日(木)

13:30~14:55

『真昼の決闘』

無法者たちとの宿命の対決をひとり孤独に待ち受ける保安官の姿を迫真のタッチで描き出した、映画史上屈指の名作西部劇

出演: ゲイリー・クーパー / グレイス・ケリー

# 春 日 ふ れ あ い 喫 茶

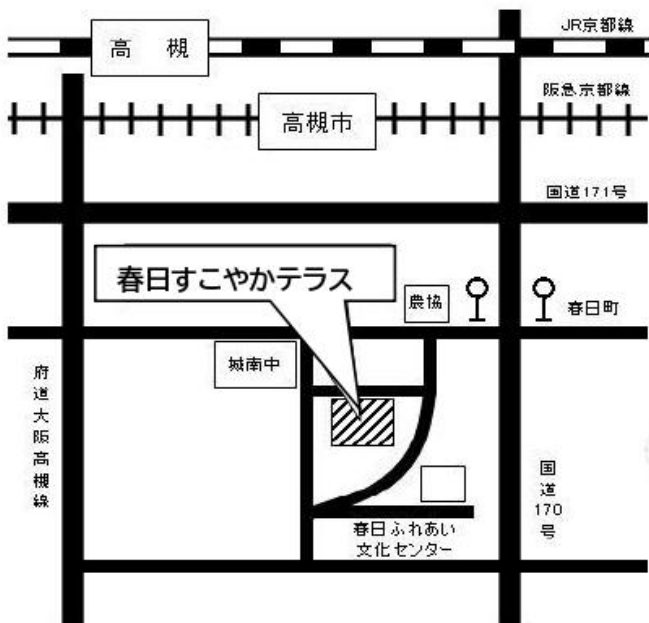
5月14日 / 28日 (木) 開催!!

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  
停車、徒歩10分

京阪バス「枚方市駅行き」春日町バス  
停車、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