

芝生すこやかテラス 6月行事案内

☎072-678-6620

『元気体操クラス』 定員各33名

■10日・24日(水)



整理券は、①部 ②部 共に9:45に配布致します

- ①部 受付・血圧測定 9:45～ 体操 10:10～10:50
- ②部 受付・血圧測定 10:55～ 体操 11:10～11:50

■4日・11日・18日(木)

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

『すこやかエイジング講座(初級)』 定員20名

■17日(水) 受付・血圧測定 13:45 14:00～15:30

『健康サポートひろば』 申込不要 健康相談

■12日(金) 14:00～15:30 時間中いつでもどうぞ

『スマホ体験講座』 10:00～11:30 定員20名

■19日(金) (スマホの「楽しさ」「便利さ」を体験)



『テラススマホ講座』 13:30～14:30 定員10名

■15日(月) (LINE STEP2) 6/3～受付



映画会

『くらわんか!』

■8日(月) 13:00～14:35



「もう一度会いたい」
小説家の夢を持つ青年
が人力車で浅草と枚方
を結ぶロードムービー

申込不要

新教室につき体験会を開催します!

『イスDE健康体操』(体験会)

5/15(金)～
受付開始

■5日(金) 13:30～15:00 定員30名

活動内容はイスに座ってできる筋カトレーニングやストレッチ、脳トレなど。
入会希望の方は今回の体験会にぜひご参加ください。(第2・4金曜活動予定)

『簡単椅子ヨガ～健康寿命を伸ばそう～』

■12日(金) 13:30～14:30 定員35名

椅子を使って行うやさしいヨガです。 5/22(金)～受付開始



『ヨーグルトセミナー』 6/15(月)～受付開始

■22日(月) 13:30～15:00 定員40名

雪印メグミルクによるヨーグルトに関するおいしい食育セミナー



『エババンド～昭和ソングで歌おう～』

■29日(月) 13:30～14:30

懐かしの歌謡曲、思い出のあの歌、
みんなが知ってるあの曲も!
ぜひ歌って笑って楽しんでください!



申込不要

『すこやかエイジングオンライン』

5日(金) 10:30～11:30

11日(木) モニターを見ながら元気体操ができます!

25日(木) ストレッチ～筋トレ～お口の体操まで!

