



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

6月3日(水)・5日(金)・9日(火)・19日(金)・23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

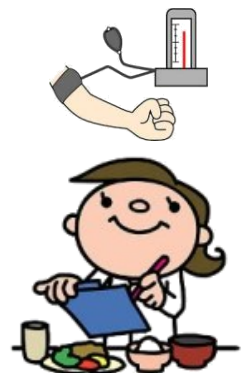
- | | | |
|------------|--------|---------------|
| ①部 受付・血圧測定 | 13:45~ | 体操14:10~14:50 |
| ②部 受付・血圧測定 | 14:55~ | 体操15:10~15:50 |

『健康サポートひろば』

6月11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)

6月16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_{がるに}て_{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

検索力を身に付けよう	6月19日(金)	13:30~14:30	各10名
------------	----------	-------------	------

スマホ体験講座

マップやカメラを使ってみよう	6月23日(火)	13:00~14:30	各20名
----------------	----------	-------------	------



申込開始日: 6月3日(水) 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?





令和8年6月11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

6月11日 (木)

13:30-15:30

ご来館お待ちしております

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

可愛い雑貨がいっぱい

ワークショップ (ハーバリウム)

・支援センターはな



- ① **トラブル対処**の基本
- ② **今更聞けない基本操作**
- ③ **スマホで使う音声操作の種類と使い方**



※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6月17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5月13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、講師が用意したスマートフォンを使用します



エコたわし

靴下の製造過程で出る「はぎれわっか」

を使って、エコなたわしを作ろう

①6月18日（木）10：00～12：00

②6月23日（火）10：00～12：00

※重複申込不可

申込開始日：6月4日（木）から申込順①②各28名

講師：就労支援センターフォルツァ





もてきん体操

高槻もってもって **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 : 6月22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 : 6月1日(月)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)

6月5日、11日、19日、25日

朝活 10:30~11:30

春日すこやかテラスで、リモート中継♪

※5日19日は1階スタジオ100とクラブ室

11日25日は、1階スタジオ100と大広間

6月の映画観賞会

6月25日(木)

13:30~15:00

『帰らざる河』

遥かなるロッキーの激流に・・・
愛を賭けた Monroe

出演:ロバート・ミッチャム / マリリン・モンロー

6月30日(火)

13:30~15:30

『俳優 亀岡拓次』

最強の脇役俳優
すんません。不器用に恋してます。

出演:安田顕 / 麻生久美子 / 染谷将太

春 日 ふ れ あ い 喫 茶

6月11日 / 25日(木)開催!!

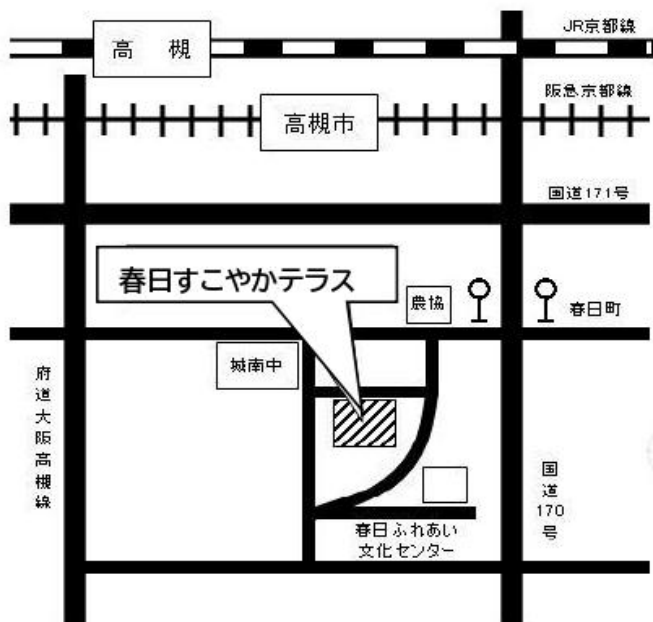
コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円

(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