



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

7月1日(水)・3日(金)・14日(火)・17日(金)・28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』

7月9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)

7月21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

LINE講座	7月17日(金)	13:30~14:30	各10名
--------	----------	-------------	------

スマホ体験講座

ネットやアプリを使ってみよう	7月28日(火)	13:00~14:30	各20名
----------------	----------	-------------	------



申込開始日:7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?



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)

7月3日、9日、17日、23日、31日

朝活

10:30~11:30

春日すこやかテラスで、リモート中継♪

※3日・17日は1階 スタジオ100とクラブ室

9日・23日・31日は2階 集会室



令和8年7月9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

皆と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

ぷちまるしえ

であう・みつける・つながる

7月9日 木

13:00-15:00

春日すこやかテラス | 1階ロビー



将棋の駒がクッキーに♪



ご来館お待ちしております



障がい福祉事業所で
丁寧に作られたおいしい
クッキーが
数量限定販売!!

・ワーク工房事業所

高槻市介護予防マイスターと一緒に高槻市が考案した



健康ポイント対象事業

もてきん体操

高槻 もっともって がるにがたく **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 : 7月27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 : 7月1日(水) から申込順12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!





★無料★

骨密度測定会

場所：春日すこやかテラス

日時：7月30日(木)

時間：13:30~14:30

事前申込：7月2日(木)から 定員：先着40名様

*測定は裸足でおこないます。

*イベント参加で明治 R-1 ヨーグルトプレゼント♪



ぜひお越しください♪

(※参加者皆様の測定が終了後
全体で結果のご説明と骨のお話)

(株)明治 特約店
ヤサカ宅配センター鮎川店
茨木市学園南町 12-12

TEL:0120-369-067

上記イベントの申込はできません

歌声喫茶 & 笑顔写真撮影会

～歌って笑って最高の写真を残しましょう～

- 1 美しい写真の撮られ方講座
- 2 ギター演奏で合唱
- 3 笑顔写真撮影会 (希望者のみ)



フォトグラファー 盛さん

日時：7月31日(金) 13:30~15:00

申込開始日：7月4日(土)から60名

※写真撮影は、申込順にご案内いたします。

7月の映画観賞会

7月10日(金) 13:30~15:25

『麗しのサブリナ』

シックなドレスやサブリナパンツを着こなす彼女のキュートな魅力が満載

出演:ウィリアム・ホールデン / オードリー・ヘプバーン

7月23日(木) 13:30~15:05

『現金に手を出すな』

裏切りと友情、初老のギャングの最後の闘いを描いた傑作

出演:ジャン・ギャバン / ルネ・ダリー / ジャンヌ・モロー



7月9日 / 23日(木)開催!!

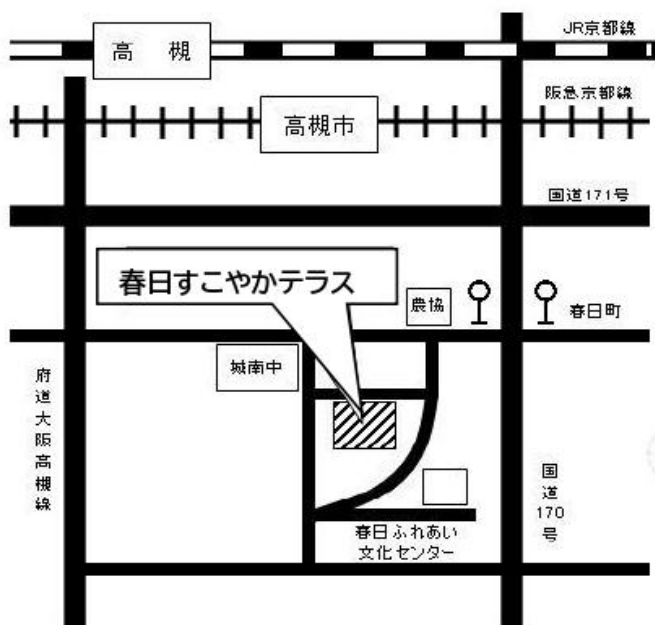
コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円

(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