

春日すこやかテラス 7月 行事案内

『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 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』 7月9日(木)

個別健康相談・体力測定など 1Fスタジオ100 14:00～15:30

『すこやかエイジング講座(初級編)』 7月21日(火)

健康講話とストレッチ・筋力UP体操体験 1Fスタジオ100 13:45～15:30

『オンラインでますます元気体操』 10:30～11:30

7月3日(金)・9日(木)・17日(金)・23日(木)・31日(金)

※3日・17日は1階 スタジオ100とクラブ室 左記以外は2階 集会室

『春日ふれあい喫茶』 主催:若松地区福祉委員会

7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



『麗しのサブリーナ』



7月10日(金) 13:30～15:25
シックなドレスやサブリーナパンツを着こなす彼女のキュートな魅力が満載

『現金に手を出すな』

7月23日(木) 13:30～15:05
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



丁寧に作られた美味しいクッキーが数量限定で販売
7月9日(木) 13:30～15:30
・ワーク工房事業所

『もてきん体操』



7月27日(月) 10:00～10:45 1階 スタジオ100
申込開始日:7月1日(水)から12名

やってみよう スマホ講座

たかつきDAYS掲載

申込開始日:7月3日(金)から受付

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
----------------	----------	-------------	------



知りたい気持ち大歓迎

スマホ講座 7月15日(水)

講座は、3種類

①進化した検索chatGPT・ジェミニってなに?	9:30～11:00
②写真を整理しよう	12:00～13:30
③LINEの使い方 スタンプ/写真	14:00～15:30

申込開始日:6月17日(水)から①②③共に20名



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

7月9日(木) 13:00～14:00 (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

健康イベント! 骨密度測定会

7月30日(木) 13:30～14:30

申込開始日:7月2日(木)から

申込順40名

歌声喫茶&

笑顔写真撮影会

7月31日(金) 13:30～15:00

申込開始日:7月4日(土)から申込順60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