

芝生すこやかテラス 9月行事案内



すべて健康ポイント
対象事業です

☎072-678-6620

『元気体操クラス』 定員 各33名

■9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

■3日・10日・17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

■16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

■11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

■18日(金) (④スマホ決済の使い方) 9/3～受付開始

※テラススマホ講座は祝日のため、お休みです※

『映画会』

『すばらしき世界』 2021年公開 日本映画

■7日(月) 13:00～15:10 主演：役所広司

『ダイヤルMを廻せ!』 1954年公開 アメリカ映画

■28日(月) 10:00～11:45 主演：レイ・ミランド 13:00～14:45 グレイス・ケリー



『みんなで歌おう! ヴァイオリンとキーボード』

■14日(月) 13:30～14:30 申込不要



ヴァイオリンとキーボードの伴奏が
懐かしの曲を演奏!
みんなで歌う演奏会へぜひどうぞ♪

北摂総合病院講座 『膀胱がんについて』

■30日(水) 13:30～15:00 定員 50名

講師：宮本 好晴先生 (北摂総合病院 一般消化器外科)

医療専門家による病気の話詳しく聞ける人気の講座です。
予防や早期発見、治療法などのお話から、
リハビリテーション科による体操も行います!

9/4～受付開始

『元気体操オンライン』

■3日(木)・11日(金)・17日(木)・25日(金)

10:30～11:30 申込不要



ストレッチ～筋トレ～お口の体操まで!
当日は水分と動きやすい服装でスタジオ100へ。

休館のお知らせ

11月1日(日)～
令和9年1月5日(火)まで

館内の空調・照明改修のため、
休館となります。

次回の予定表は、

- ①10月の予定表
②令和9年1月の予定表

の2枚が出ます!
9/20配布予定