

～9月の催し～

山手すこやかテラス
072-685-4656

- ・9/21(月)の敬老の日は、**開館** しています。
- ・9/26(土)は、山手送迎バスは車検の為、**運休** します。

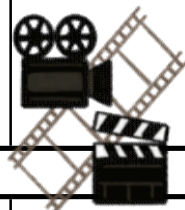
開催日		時間	申し込み
9/7 (月)	コンサート	10:30～11:30 出演は 徳田恵美さん	8/10(月) 申込順50名



9/14 (月)	楽しい演芸ショー	13:00～14:00 出演は アトム健児さん 田中 礼子さん	8/12(水) 申込順40名
-------------	----------	--	-------------------



9/17 (木)	シネマ会「スパイの妻」DVD	上映開始時間 に注意！！ 12:15～14:10 150インチスクリーン	申込不要
-------------	----------------	---	------



9/29 (火)	認知症予防講座	10:30～11:30 講師は 近畿中央ヤクルト 販売株式会社 職員の方	8/31(月) 申込順40名
-------------	---------	--	-------------------



ぷちまるしえ			
9/17(木)「ユニークアーチ」 9/28(月)「ワーク・工房事業所」 障害福祉事業所で一つ一つ丁寧に作られた 手作り雑貨やお菓子の販売です！ ぜひお立ち寄り下さい。		10:30～12:00	

9/10 (木) 	すこやかテラス スマホ講座 【講座③:LINE講座 STEP2】 プロフィールの設定 (自分好みの画像や背景を、カメラで撮影して設定)とメッセージや写真の送信について。 LINEのアプリを登録してご参加ください。	13:00～14:00 ご自身のスマホ使用 講師は すこやかテラス職員	8/3(月) 申込順10名
9/30 (水) 	スマホの『？』解決講座 ①アプリの入れ方・セキュリティー ②詐欺・トラブル対策 ③スマホでできる災害対策 専門の講師が丁寧にサポートしますので、初心者の方も安心してご参加いただけます。スマートフォンを使った生活がもっと楽しく便利になるよう、一緒に学んでいきましょう。お待ちしております！	 ① 9:45～11:15 ② 11:30～13:00 ③ 13:20～14:50 貸出スマホ使用 講師は 携帯会社スタッフ 安藤さん	8/31(月) 申込順 各20名 

「元気体操クラス」

ストレッチ体操、筋力アップ体操、お口の体操を楽しく学べる教室です。

「健康サポートひろば」

介護予防や健康づくりに関する個別相談と体力測定を行います。

「すこやかエイジング講座（初級編）」

生活習慣病対策と介護予防の基本をお伝えします。

さらに自宅でもできるストレッチ、筋力UP体操の体験ができます。

「オンライン体操」

オンラインでストレッチ体操、筋力アップ体操、お口の体操を行います。



9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2 すこやかエイジング 10:00～11:30	3 オンライン体操 10:30～11:30 元気体操 1部10:10～ 2部11:10～	4	5
6	7	8	9	10	11 オンライン体操 10:30～11:30	12
13	14 元気体操 1部10:10～ 2部11:10～	15 元気体操 1部14:10～ 2部15:10～	16 健康サポートひろば 10:00～11:30	17 元気体操 1部10:10～ 2部11:10～	18	19
20	21	22	23	24	25 オンライン体操 10:30～11:30	26
27	28 元気体操 1部10:10～ 2部11:10～	29	30	1	2	3