



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

9月2日(水)・4日(金)・8日(火)・18日(金)

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』

9月10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)

9月15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



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



講師: Softbank

申込開始日: 8月3日(月)から受付中

スマホ決済の使い方

9月8日(火)

13:00~14:30

各20名

講師: すこやかテラス職員

★申込開始日: 9月3日(木)から受付開始

検索力を身に付けよう

9月18日(金)

13:30~14:30

各10名



申込開始日: 9月3日(木) 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)

9月3日、11日、17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♪

※11日以外は2階 集会室

11日はスタジオ100とクラブ室

スポーツの秋、到来間近！！

自由に体操 プログラム

場所：1階スタジオ100

日時：9月7日(月)、8日(火) 両日ともに10時から11時まで

持物：飲料水、タオル

事前申し込み不要 動きやすい服装でお越しください

画面を見ながらいろいろな体操をしてみましょう！



みんなで歌えば
ごまかせる！

認知症予防

カラオケ歌いましょう

皆で一緒に

皆カラひばり

日時 9月10日（木）13:00～14:00 場所 春日すこやかテラス 2階 集会室

申込不要 認知症介助士・認知症パートナー・笑いヨガティーチャー：田村正子さん

ふれあおう

異文化交流

9月10日（木）14:00～14:45

医療分野で活躍する多国籍の仲間と出会える交流の場です。
地域にねざした気軽な情報交換から新しいつながりが生まれます。
ぜひご参加ください。

場所：春日すこやかテラス 2階 集会室 高槻市春日町21番28号 ☎072-671-7872

ぷちまるしえ

であう・みつける・つながる

9月10日 木

13:30-15:30

春日すこやかテラス | 1階ロビー

障がい福祉事業所で
丁寧に作られたおいしい
クッキーが
数量限定販売!!

・ワーク工房事業所



①初めてのスマホ〈基礎編〉



LINE ②スマホ決済? PayPayってなに?

③LINE〈応用編〉

※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9月16日（水）

場所：春日すこやかテラス 1階 クラブ室

時間：①9:30~11:00②12:00~13:30③14:00~15:30

事前申込：令和8年8月17日（月）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

やってみよう!

椅子ヨガ

9月24日(木)

13:30~14:30

座ってきがるにできる

春日すこやかテラス

2F集会室

気持ちイ〜
呼吸をしよう!

講師 郡 幸子先生

定員 40名

9月1日(火)から受付します

高槻市介護予防マイスターと一緒に高槻市が考案した



健幸ポイント対象事業

もてきん体操

高ももっともてきん **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 : 9月28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 : 9月1日(火)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!

音楽に合わせます♪

1つ1つの動作を詳しく
説明しながら行います!



**8月は、
お休みです**

漫談と懐かしの昭和歌謡

交遊亭楽笑さんの漫談と

心で弾く全盲のピアニスト・シンガー永野ともきさん

みんなで笑って歌って楽しもう

9月30日（水） 13:30-14:30

会場 春日すこやかテラス2階 集会室

申込 9月2日（水）から申込順60名



9月の映画観賞会

9月11日（金） 13:30～15:15

『道』

歓びも哀しみも歌と曲芸に託して、
今日も村から村へ道化の旅は続く

出演：アンソニー・クイン／ジュリエッタ・マシーナ

9月29日（火） 13:30～15:00

『熊野伝説Ⅲ 夕風』 ～熊野へのいざない～
篠笛
本編上映（60分）

熊野映画を創る会

春 日 ふ れ あ い 喫 茶

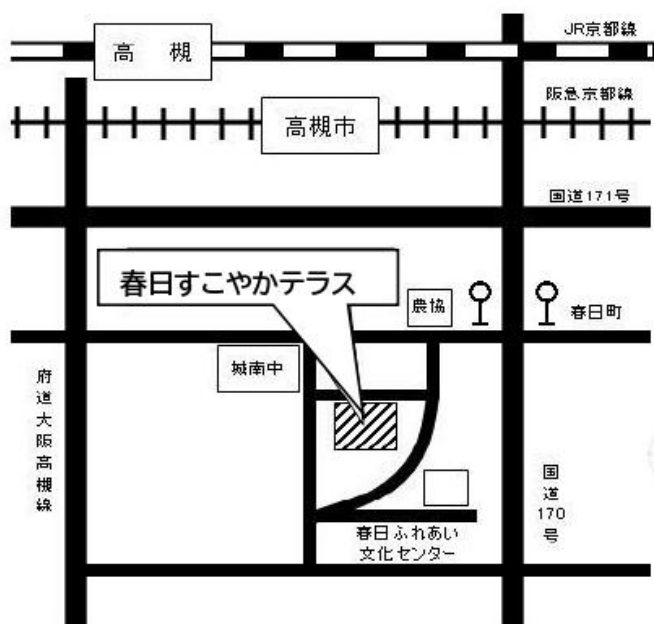
9月10日／24日（木）開催！！

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



〒569-0053

高槻市春日町 21-28

高槻市社協イメージキャラクター タッピー

TEL 072-671-7872 FAX 072-671-5503