



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

ご来館お待ちしております  
はにたん



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



将棋の駒がクッキーに♪  
特製ver.  
「はにたん」は高槻市のマスコットキャラクターです。



## 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**

# 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



9月10日/24日(木)開催!!

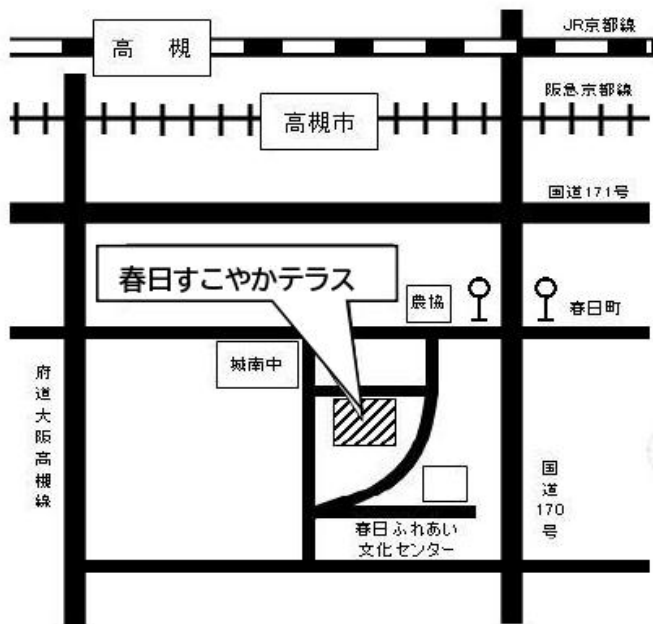
コーヒーor紅茶(お菓子付き) 100円

(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



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