

# 春日すこやかテラス 9月 行事案内

## 『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 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』 9月10日(木)

個別健康相談・体力測定など IFスタジオ100 14:00～15:30

## 『すこやかエイジング講座(初級編)』 9月15日(火)

健康講話とストレッチ・筋力UP体操体験 IF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

9月3日(木)・11日(金)・17日(木)・25日(金)

※11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

9月10日・24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



## 『道』



## 『熊野伝説Ⅲ 夕風』

9月11日(金) 13:30～15:15

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

9月29日(火) 13:30～15:00

～熊野へのいざない～  
篠笛  
本編上映(60分)



丁寧に作られた美味しい  
クッキーが数量限定で販売

9月10日(木) 13:30～15:30

・ワークエ房事業所

## 『もてきん体操』



9月28日(月)

10:00～10:45 1階 スタジオ100

申込開始日:9月1日(火)から12名

## やってみよう スマホ講座

たかつきDAYS掲載都合のため  
受付日が違います

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



知りたい気持ち大歓迎

## スマホ講座 9月16日(水)

講座は、3種類

①初めてのスマホ(基礎編)

9:30～11:00

②スマホ決済?PayPayってなに?

12:00～13:30

③LINE<応用編>

14:00～15:30

申込開始日:8月17日(月)から①②③共に20名

## 皆カラひばり

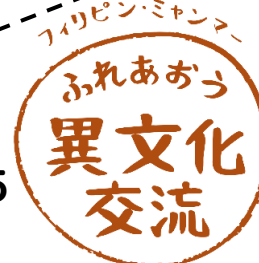
13:00～14:00

認知症予防  
皆と一緒に  
カラオケ  
歌いましょう!



9月10日

14:00～14:45



## 椅子ヨガ

9月24日(木) 13:30～14:30

申込開始日:9月1日(火)から

申込順40名



漫談とピアノ  
懐かしの昭和歌謡



9月30日(水) 13:30～14:30

申込開始日:9月2日(水)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