

芝生すこやかテラス 10月行事案内



一部を除き、
健康ポイント対象です

☎072-678-6620

『元気体操クラス』 定員 各33名

■14日・28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

■1日・8日・15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

■21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

■9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

■16日(金) (⑤スマホのセキュリティについて) 10/5～ 受付開始

『テラススマホ講座』 13:30～14:30 定員 10名

■19日(月) (検索力を身につけよう)

『映画会』

『プロジェクトA』 ■5日(月) 13:00～14:45

『同窓會』 ■26日(月) 10:00～11:10

『シャーロック・ホームズ
淑女殺人事件』 ■26日(月) 13:00～15:15

『Raybe(レイビー)健康講座』

9/25～受付開始



■7日(水) 13:30～14:30 定員 25名

イスを使ったストレッチと運動で“健康”の悩みを解きほぐそう!

講師: メディカルフィットネスジムRaybe 仲井さん

『音楽健康体操』

申込不要 当日先着40名

■22日(木) 13:30～14:30

カラオケ機材を使って音楽健康指導士と楽しい体操!

講師: 第一興商 音楽健康指導士 山下先生



『スマホ相談会』

当日趣味クラブ室にて受付

■23日(金) 13:00～16:00

健康ポイント対象外

スマホに関する悩みやお困りごとなど気軽にご相談ください!



『津軽三味線コンサート』

申込不要

■29日(木) 14:00～15:00

徳田恵美さんによる三味線演奏と民謡をぜひどうぞ!



『笑いヨガ&歌50曲』

申込不要 当日先着50名

■30日(金) 13:30～15:00

田村正子さんと一緒にたくさん笑ってたくさん歌おう!
表情イキイキ、大満足の楽しい時間を体験できます!



『元気体操オンライン』 10:30～11:30

■1日(木)・9日(金)・15日(木)・23日(金)

11月1日(日)～令和9年1月5日(火)まで休館、
令和9年1月6日(水)9:00より開館します