

～11月の催し～

山手すこやかテラス
072-685-4656



開催日		時 間	申し込み開始日
11/2 (月)	健康講座「フットケア」 第2弾 足から始める冬支度 ～乾燥する前から始めたい、足のお手入れ～ 冬になると、足の皮膚は乾燥しやすくなり、かかとのガサガサやひび割れ、爪のトラブルなど、足元の変化が気になります。日頃から足の状態を知り、早めにお手入れをすることが大切です。この機会に、ご自身の足をじっくり観察してみませんか？	10:30～11:30 講師は フットケアセラピスト 青木 和美先生	10/2(金) 申込順20名 ※ご本人様分のみのお申込み受付となります。
11/5 (木)	ぱちまるしえ 「支援センターはな グリーンプラザ校」 障害福祉事業所で一つ一つ丁寧に作られた 手作り雑貨の販売です！ぜひお立ち寄り下さい。	10:30～12:00	 であう・みつける・つながる たかつきまるしえ
11/6 (金)	音楽レクリエーション 『音楽健康指導士』が楽しく指導！歌を歌いながら認知症予防や口腔体操をしたり、映像を見ながら無理なく楽しく体を動かし、みんなで楽しめる脳トレクイズにも挑戦します！どなたでもお気軽にご参加ください。	13:00～14:00 講師は (株)第一興商 音楽健康指導士	10/5(月) 申込順35名
11/20 (金)	歌声喫茶&笑顔写真撮影会 ギターの弾き語りに合わせて、みんなで楽しく歌います。懐かしい歌や、あなたの好きな歌と一緒に歌って、声を出しましょう♪歌って、笑って、顔も心もほぐれた後は、リラックスした自然な笑顔で記念撮影📷 ※写真撮影会は、申込み受付順・希望者のみとなります。	12:30～13:30 講師は 上級相続診断士 メモリアル フォトグラファー 盛 勝利さん 13:30～14:00 写真撮影会	 10/19(月) 申込順30名
11/24 (火)	ワークショップ 色とりどりのモールを使って、色紙に素敵なお花を咲かせます。難しい作業はありませんので、初めての方も大歓迎です。おしゃべりしながら、楽しい時間を過ごしましょう。	 10:30～12:00 講師は 支援センターはな グリーンプラザ校 スタッフ	10/26(月) 申込順20名
 上映日 に注意！！ 11/30 (月)	シネマ会「オジさん、劇団始めました」 家族のために仕事一筋で働いてきたサラリーマン・浅野拓巳(渡辺いっけい)は、破天荒な役者・虎山丈一郎(やべきょうすけ)との出会いをきっかけに演劇の世界へ。中年男性たちと劇団を立ち上げ、仲間や家族との葛藤を乗り越えながら初舞台を目指します。	 上映開始時間 に注意！！ 12:00 ～14:05 150インチスクリーン	申込不要

開催日		時 間	申し込み開始日
11/12 (木)	すこやかテラス スマホ講座 講座①:Wi-Fiを繋げてみよう LINEで高槻市とつながろう ご自身のスマホで受ける講座です。 LINEのアプリを登録して、ご参加ください。 	13:00～14:00 講師は すこやかテラス職員	10/5(月) 申込順10名
11/12 (木)	スマホ相談会  スマホの「困った」をサポートします。スマホの使い方の相談の他、気軽に交流できます。 ※内容によりお答えできない事項もあります。	13:00～16:00 講師は ボランティア団体 COCO縁側	申込不要
11/17 (火)	スマホの『？』解決講座  ①AIに聞いてみよう(検索) ②スマホの大掃除(整理方法)+相談会 ③スマホで年賀状を作ってLINEで送ろう 専門の講師が丁寧にサポートします。初心者の方も安心してご参加下さい。スマホを使った生活がもっと楽しく便利になるように一緒に学んでいきましょう。	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	10/13(火) 申込順 各20名 1講座だけでも 3講座全部でも 申し込み可能

「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。

 2026年 11 November 					
月	火	水	木	金	土
2	3 休館日 文化の日	4 すこやかエイジング (初級編) 10:00～11:30	5 元気体操クラス 1部10:10～ 2部11:10～	6 オンライン体操 10:30～11:30	7
9 元気体操クラス 1部10:10～ 2部11:10～	10	11	12 オンライン体操 10:30～11:30	13	14
16	17 元気体操クラス 1部14:10～ 2部15:10～	18 健康サポートひろば 10:00～11:30	19 元気体操クラス 1部10:10～ 2部11:10～	20 オンライン体操 10:30～11:30	21
23 休館日 勤労感謝の日	24	25	26 オンライン体操 10:30～11:30	27	28
30					