

郡家すこやかテラス 9月行事案内



日付	名称	時間
10日(木)	 元気体操クラス 会場: 大広間	①部 10:10~10:50
24日(木)	整理券9:45~	②部 11:10~11:50
2日(水)	元気体操クラス 会場: 大広間	①部 14:10~14:50
8日(火)	整理券13:45~	②部 15:10~15:50
17日(木)	すこやかエイジング講座 会場: スタジオ100	14:00~15:30
25日(金)	健康サポートひろば 会場: スタジオ100	14:00~15:30

『すこやかエイジング講座オンライン』

会場: ロビーもしくはスタジオ100 時間: 10:30~11:30

3日(木)・11日(金)・17日(木)・25日(金)

『第56回高槻市高齢者文化作品展』

陶芸・手工芸などの出展作品をご鑑賞ください

16日(水)~18日(金) 10:00~16:00

19日(土) 10:00~12:00

☆この期間はどなたでも自由にご鑑賞いただけます

おしらせ

主催: 川西地区福祉委員会

8日(火)

『ふれあい喫茶』

時間: 10:00~13:00

コーヒー(お菓子付き)100円

各日ともに 会場: ロビー

8日(火)

16日(水)

『ぷちまるしえ』

時間: 10:00~

お菓子・雑貨等の販売

『フリー卓球』

会場: 大広間

時間: 9:20~16:30

12日(土)・26日(土)

ラケット・靴は各自で
ご用意ください

イベント・スマホ講座は、窓口または電話にて受付します

イベント

各日ともに 会場: 大広間

8月25日(火)9時~受付

10日(木) 時間: 13:00~14:00

『フレイル予防運動~健康寿命を延ばそう~』

講師: インストラクターJUNKO

定員: 申込先着30名

9月1日(火)9時~受付

29日(火)

時間: 10:30~11:30

『表情筋ヨガ』

講師: 村上綾美氏

定員: 申込先着 50名

29日(火)

時間: 13:30~14:30

『ビューティー講座

~きれいな肌の作り方~』

講師: 近畿中央ヤクルト販売(株)

定員: 申込先着30名

スマホ講座 9月3日(木)9時~受付

25日(金) 申込先着 20名

会場: スタジオ100

時間: 10:00~11:30

『スマホ決済の使い方』

10月 イベント

9月24日(木)9時~受付

10月6日(火)

会場: スタジオ100

時間: 10:00~12:00

『ヘッドマッサージ』

定員: 申込先着 24名

郡家すこやかテラス(老人福祉センター) ☎072-685-0479 受付時間 9:00~17:15(日・祝を除く)