

芝生すこやかテラス 1月行事案内



すべて健康ポイント
対象事業です

☎072-678-6620

『元気体操クラス』 定員 各33名

■13日・27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

■7日・14日・21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

■20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

■8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

■15日(金) (⑧LINEを使いこなそう

【災害対策編】)

1/6～
受付予定

『テラススマホ講座』 13:30～14:30 定員 10名

■18日(月) (検索力を身につけよう)

『映画会』

『ソローキンの見た桜』 ■8日(月) 10:00～11:55

『ファイティング オカン』 ■25日(月) 10:00～11:15

『裏窓』 ■25日(月) 13:00～14:55

『Raybe(レイビー)健康講座』

申込不要 当日先着順

■20日(水) 10:30～11:30

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(レイビー) 仲井さん



『やすらぎ寄席』 申込不要

■24日(日) 13:30～14:30

やってきました新春初笑い寄席!

落語と葦笛の演奏会で大いに年初めを楽しんでください♪

落語: 喜怒家哀楽

びい亭るうず

葦笛演奏と唄: ほっとらいん



『みんなで歌おう! & 笑顔写真撮影会』

■29日(金) 13:30～15:00

フォトグラファー 盛さんがギターと一緒に歌おう会を開催
つい口ずさむ名曲達のあとに希望者には笑顔撮影も!

【歌おう会は申込不要】

【笑顔写真撮影は当日申込 & 応募多数の場合抽選】



『元気体操オンライン』 10:30～11:30

■日程については1月張り出し予定のポスターをご覧ください

健康ポイントの景品交換は、令和9年2月1日までです
交換希望の方はお早めに事務所までどうぞ!