



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

■2日(金)・7日(水)・13日(火)・16日(金)・27日(火)

2階 集会室 持ち物:タオル、お茶など

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

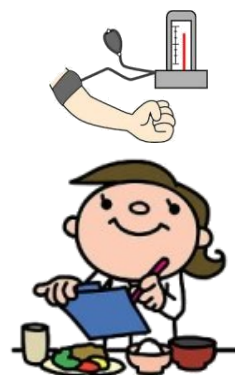
②部 受付・血圧測定 14:55～ 体操15:10～15:50

『健康サポートひろば』

■8日(木)

1階クラブ室 14:00～15:30

個別に健康相談や血圧測定を行うほか、
あらゆるテーマで「健康」を学べます。



『すこやかエイジング講座』 (初級編)

■20日(火)

1階 スタジオ100 持ち物:タオル、お茶など

受付・血圧測定 13:45～ 14:00～15:30

生活習慣病対策と介護予防の基本をお伝えします

高ももも
槻てるにたく

筋力アップ↑体操

スマホを楽しもう♪

健幸ポイント
対象

毎月講座は
変わります

やってみよう
スマホ講座



テラススマホ講座

LINE講座 STEP2

■16日(金)

13:30~14:30

各10名

スマホ体験講座

スマホのセキュリティについて

■27日(火)

13:00~14:30

各20名



申込開始日:10月5日(月)朝9時から

春日すこやかテラス 電話:072-671-7872

タブレット使ってみませんか?



タブレットコーナーがあるんです!!



ニュースを読む
天気予報を見る
調べものをする
など...

脳トレ
ゲームアプリで
遊んでみませんか?



すこやかエイジング講座



オンライン



(ストレッチ×筋トレ×お口の体操)

10月1日、9日、15日、23日、29日

朝活

10:30~11:30

春日すこやかテラスで、リモート中継♪

※9日以外は2階 集会室

9日はスタジオ100とクラブ室

自由に体操プログラム

場所：1階スタジオ100

日時：10月5日(月)、6日(火)

両日ともに10時から11時まで

持物：飲料水、タオル

事前申し込み不要

画面を見ながらいろいろな体操をしてみましょう！

動きやすい服
装で来てね！

皆で一緒に
カラオケ歌いましょう

認知症予防

みんなでごまかせる！

皆カラひばり

日時 10月8日（木）13:00～14:00 場所 春日すこやかテラス 2階 集会室

申込不要 認知症介助士・認知症パートナー・笑いヨガティーチャー：田村正子さん

- ①地図の便利な使い方 乗換案内
 - ②緊急時に役立つLINEの使い方
 - ③いつでも どこでも大阪・関西万博
- スマホで出来ちゃう360°View万博体験♪ 開幕から1年



※3種類の講座があります。時間等を確認の上、お申込ください。



日時：10月13日（火）

場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

時間：①9:30～11:00②12:00～13:30③14:00～15:30

事前申込：9月14日（月）から

①②③ともに申込順20名

講師：ソフトバンク株式会社

※講座では、講師が用意したスマートフォンを使用します

やってみよう!





— タップダンスパフォーマーRin —



タップダンスショー

タップ体験・軽運動

日時：10月22日(木) 13：30～14：30

場所：春日すこやかテラス 2階 集会室

申込：10月3日(土)から申込順50名



タップダンスは、ダンスであり楽器でもあります
笑顔と感動を届けるタップダンス



高槻市介護予防マイスターと一緒に高槻市が考案した



健幸ポイント対象事業

もてきん体操

高槻もてきん **筋力アップ** 体操

みんなで楽しく頑張りましょう！！
ストレッチ体操も行います

日時：10月26日(月) 10：00～10：45

場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

服装：動きやすい服装上履き(運動できる靴)

持物：飲み物 タオル 健幸パスポート

事前申込：10月1日(木)から申込順12名

担当：高槻市介護予防マイスター 美馬

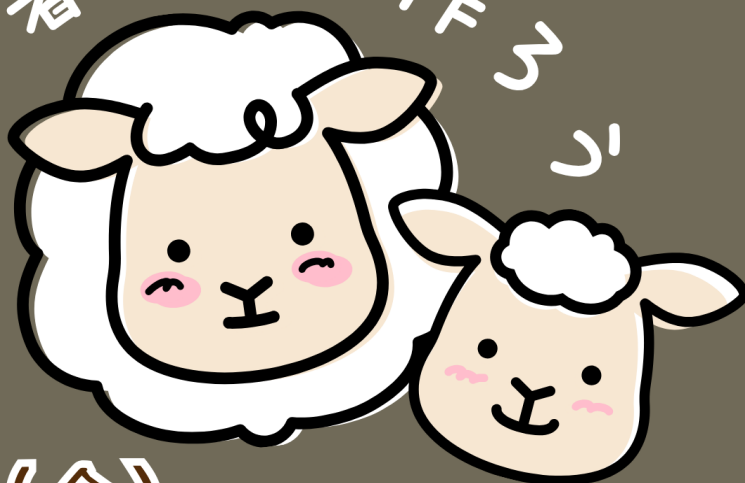
5種類の基本動作を
組み合わせ足腰の筋力や
バランス向上姿勢の改善を
目指します！

音楽に合わせます♪

1つ1つの動作を詳しく
説明しながら行います！



お箸置きを作ろう



陶芸体験

10月30日（金）

時間：13時00分～14時30分

場所：春日すこやかテラス 1階 スタジオ100

事前申込：10月6日（火）から申込順24名



10月8日／22日（木）開催！！

コーヒーor紅茶（お菓子付き） 100円

（毎月第2第4木曜日 13：30～15：30）

春日すこやかテラス1階ロビー

主催：若松地区福祉委員会



10月の映画観賞会

10月9日(金)

13:30~15:20

『波止場』

ゴッドファーザーのマーロン・ブランド
監督は「エデンの東」のエリア・カザン

出演:マーロン・ブランド/エヴァ・マリー・セント

10月29日(木)

13:30~15:40

『アラバマ物語』

ローマの休日のグレゴリー・ペック
清らかな父と子の愛情を子どもの視点で
描いた物語

出演:グレゴリー・ペック/メアリー・バダム

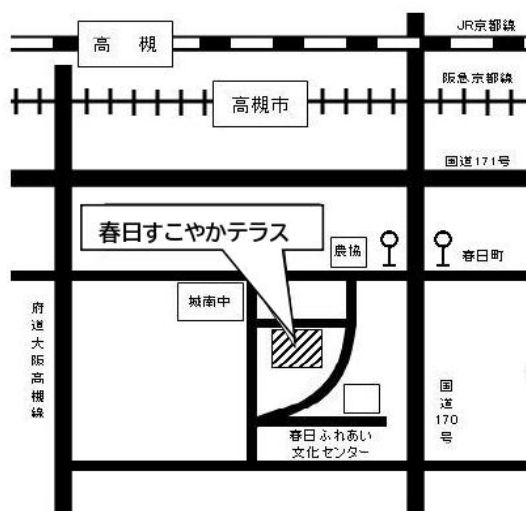
10月30日(金)

10:00~11:55

『巴里のアメリカ人』

巴里の空の下で繰り広げられる、ミュー
ジカル・ロマンス!

出演:オスカー・レヴァント/ジーン・ケリー/レスリー・キャロン



《交 通》

JR高槻駅南のりば、または阪急高槻市
駅より

市営バス「下田部団地行き」春日町バス
停下車、徒歩 10 分

京阪バス「枚方市駅行き」春日町バス停
下車、徒歩 10 分



〒569-0053

高槻市春日町 21-28

TEL 072-671-7872 FAX 072-671-5503

高槻市社協イメージキャラクター タッピー