～12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
12/5（土）	**芸能まつり** 芸能友の会の皆様による、日本の古典芸能をお楽しみください。優雅な舞、楽器の調べ、そして唄が織りなす美しい伝統芸能の世界を、心ゆくまでご堪能ください。	12:00～14:00 出演者 芸能友の会	11/2（月） 申込順50名
12/11（金）	**防犯講座** 特殊詐欺や悪質商法の最新の手口と、その対策について学びます。被害に遭わないために、日常生活で実践できる対策を身につけましょう。	10:30～11:30 講師は 消費生活センター 職員	11/9（月） 申込順20名
12/12（土）	**チクチクテラス体験会** かわいい「イカのブローチ」を作ってみませんか？手芸が好きな方も、ちょっと興味がある方も大歓迎！ みんなでおしゃべりをしながら、一緒に作りましょう♪	10:00～12:00 講師は チクチクテラス メンバー	11/13（金） 申込順16名
12/15（火）	**ワークショップ 「エコたわしづくり」** 靴下の製造工程ででる「はぎれわっか」を使って、エコなたわしを作ります。捨てられる素材を活用することで、環境にやさしいものづくりにつながります。楽しく作りながら、エコ活動に取り組んでみませんか？	10:30～12:00 講師は 就労支援センター フォルツァ	11/16（月） 申込順20名
12/17（木）	**シネマ会「シンデレラ 3つの願い」** 森で暮らす少女シンデレラが、継母や義姉たちにいじめられながらも、自分の力で運命を切り開いていく物語。「自分の人生は自分で決める」強さを持った、少し現代的な実写版のシンデレラです。	12:30～14:00 150インチスクリーン	申込不要

※抽選等に関する件でご不明な点がございましたら、事務所まで！

抽選

12/22（火）	**ミニ門松つくり** ①20名 新しい年を迎える準備に、ミニ門松を作ってみませんか？自分で作った門松を飾って、素敵なお正月を迎えましょう♪ 剪定ばさみをお持ちの方は持参してください	①10:00～11:30 講師は たかつき 竹和の会	受付期間 **11/24～11/30** 当選発表 12/7 ①～③で第3希望まで申し込み可能ですが、当選は1講座のみとなります。
12/25（金）	**フラワーアレンジメント** ②③各30名 新しい年を華やかに彩る、お正月のフラワーアレンジメントを作ります。完成した作品を飾れば、お部屋もお正月らしく華やかになりますね♪ 剪定ばさみをお持ちの方は持参してください	②13:00～13:45 ③14:15～15:00 講師は フラワーショップ 花助	

開催日		時 間	申し込み開始日
12/3（木） 健康ポイント	**スマホ体験講座・個別相談会** 「LINEを使ってみよう」を体験しましょう。 ※14:10～14:30は個別に質疑応答（希望者のみ）	13:00～14:10 講師は 携帯会社スタッフ ※貸出スマホを使います	11/5（木） 申込順20名
12/10（木） 健康ポイント	**すこやかテラス　スマホ講座** 【講座②：検索力を身につけよう！】 Googleアプリを使用して、文字入力・音声・画像による検索について。Google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 ※ご自身のスマホを使います	11/5（木） 申込順10名
12/10（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

「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 12

月	火	水	木	金	土
	1	2 すこやかエイジング（初級編） 10:00～11:30	3 元気体操クラス 1部10:10～ 2部11:10～	4 オンライン体操 10:30～11:30	5
7	8	9	10 オンライン体操 10:30～11:30	11	12
14 元気体操クラス 1部10:10～ 2部11:10～	15 元気体操クラス 1部14:10～ 2部15:10～	16 健康サポートひろば 10:00～11:30	17 元気体操クラス 1部10:10～ 2部11:10～	18 オンライン体操 10:30～11:30	19
21	22	23	24 オンライン体操 10:30～11:30	25	26
28 元気体操クラス 1部10:10～ 2部11:10～	29 休館日	30 休館日	31 休館日		