11月 春日すこやかテラス

『 元気体操クラス 』

■4日（水）・6日（金）・10日（火）・20日（金）・24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』



■12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）

■11月お休み

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

高槻 もっとてがるに もっとてがたく 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

講師:Softbank　申込開始日:11月5日(木)から20名

スマホの詐欺対策	24日(火)	13:00~14:30	クラブ室





申込開始日:11月5日(木)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？



自由に体操プログラム

場所：１階スタジオ１００

日時：１１月２日(月)、４日(水)
両日ともに10時から11時まで

持物：飲み物、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！



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)

１１月６日、１２日、２６日

朝活　１０：３０～１１：３０

春日すこやかテラスで、リモート中継♪
※6日と12日は1階スタジオ100と大広間
26日は2階　集会室

※20日(金)春日では
オンライン体操を開催しません

すこやかテラス

60歳以上対象

スマホ相談会

＊無料＊
予約不要

13時～16時



令和８年度日程

郡家すこやかテラス

10/20(火)　11/17(火)　12/1(火)　1/19(火)
2/16(火)　3/16(火)

郡家新町48-6　☎685-0479

芝生すこやかテラス

10/23(金)　2/5(金)

芝生町4丁目3-11　☎678-6620

富田すこやかテラス

11/4(水)　12/16(水)

富田町2丁目4-9　☎694-7212

春日すこやかテラス

11/9(月)　1/25(月)
3/1(月)

春日町21-28　☎671-7872

山手すこやかテラス

11/12(木)　12/10(木)
1/14(木)

山手町2丁目2-2　☎685-4656

ボランティア団体“COCO縁側”による相談です。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。



高槻市みらい創生室　☎072-674-7392

①Googleレンズの新機能
②Yahoo!アプリの便利機能
③自分のスマホをリサーチ
ー自分のスマホのこと知ってますか？ー



※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：令和８年**１１**月**１０**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：令和８年１０月１０日（土）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





ぷちまるしぇ

であう・みつける・つながる

１１月１２日（木）

13:30-15:30

春日すこやかテラス　1階ロビー





障がい福祉事業所で
丁寧に作られたおいしい
クッキーが
数量限定販売！！

・ワーク工房事業所



春日ふれあい喫茶

１１月１２日／２６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





令和8年度 秋の発表会



展示発表

11月17日（火）～11月20日（金）

1階スタジオ100　9:30～15:30





舞台発表:11月18日（水）～11月19日（木）

10:00～15:00（昼休憩あり）2階集会室

司会:交遊亭楽笑　音響機器:DAM



↑↑どなた様でも観覧自由!ぜひ観に来てください↑↑

各講座1時間＋相談会30分



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：**１１月２６日（木）**

場所：春日すこやかテラス　１階　スタジオ100

時間：①9：30～11：00　②12：00～13：30　③14：00～15：30

事前申込：１１月６日（金）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

楽笑さんの
地球はひとつ仲良く
つながりましょう



～今年のインドスラム街訪問記と
ハンセン病国立資料館見学のお話～



日時：11月30日(月) 13：30～14：30
場所：春日すこやかテラス　1階スタジオ100
申込：11月2日（月）から申込順30名

11月の映画観賞会

11月13日（金）　13:30～15:20

『理由なき反抗』

主演：ジェームズ・ディーン。俺たちはこの反抗心を忘れてはいないか!?

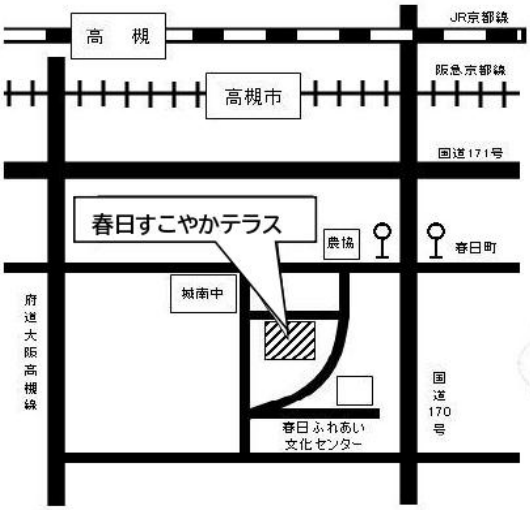
出演：ジェームズ・ディーン／ナタリー・ウッド

11月26日（木）　13:30～14:55

**『ロッタちゃん
はじめてのおつかい』**

可愛いだけのアタシじゃない女の子が、言葉にすること、話しかけることの大切さを教えてくれる

『長くつ下のピッピ』で有名なアストリッド・リンドグレーンの作品



≪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



高槻市社協イメージキャラクター　タッピー

〒569-0053
高槻市春日町 21-28
TEL　072-671-7872　ＦＡＸ　072-671-5503