



# 春日すこやかテラス

## 『元気体操クラス』

3月1日(金)・6日(水)・12日(火)・15日(金)・26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

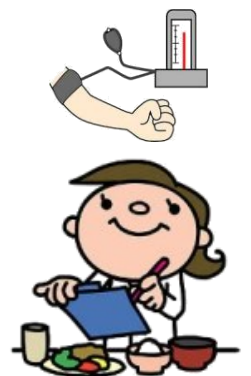
- |            |        |               |
|------------|--------|---------------|
| ①部 受付・血圧測定 | 13:45~ | 体操14:10~14:40 |
| ②部 受付・血圧測定 | 14:55~ | 体操15:10~15:40 |

## 『健康サポートひろば』

3月8日(金)

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)

3月27日(水)

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

# スマホを楽しもう♪

『Wi-Fi接続と

市公式LINE登録』

3月21日(木)

13:30~14:30

1階 スタジオ100

定員:10名

こんなことが学べます

- ・Wi-Fi 接続のしかた(施設の)
- ・LINE での高槻市公式アカウント登録

『スマホ体験講座(入門編)』

3月22日(金) 13:00~15:00

2階 集会室

定員:20名

こんなことが学べます

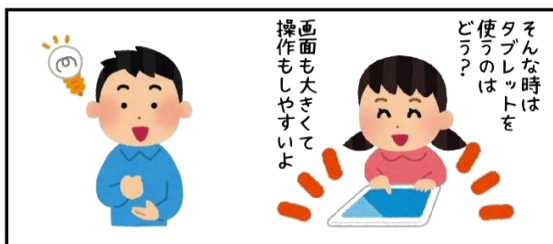
- ・スマホ操作の基本
- ・端末のカメラの使い方 など



**申込開始日:3月4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?



# ♪ イベント情報 ♪

## 『ディスコン体験会』



はじめての方、大歓迎です!

みんなですぐに楽しめるニュースポーツ

**3月7日 / 21日(木) 13:30~16:00**

**2階 集会室 事前申込 (先着18名)**

1日3分間の体操で、ぐーんと健康に！  
**真向法体操**

**元気に歩く**  
 「立つのがおっくう、歩くのがつらい」  
 と思ったら**ロコモ**の始まり…

筋肉や関節などの動きが悪くなって、歩行や日常生活の自立が低下する状態を「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」といいます。このまま放っておくと、やがて介護が必要となるおそれがあります。

筋肉を動かし **代謝アップ**      関節をやわらかくして **転倒予防**      骨盤を整え正しい姿勢で **歩行能力アップ**

令和6年3月5日（火）  
 場所：春日すこやかテラス1階 大広間  
 時間：14時00分～15時30分  
 事前申込：令和6年2月5日（月）から申込順24名

# フラワーアレンジメント

☆ 色とりどりのお花を使って～春を感じるかわいいミニアレンジ☆



※写真はイメージです

**3月14日(木) 13:30～2階集会室**  
**先着30名 申込は2月14日(水)より**

# 映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

## 3月の映画観賞会

3月13日(水) 13:30~15:05

『夜霧よ今夜も有難う』 海の彼方へ死の影をひく無法の波止場!  
霧笛が呼ぶか女の哀愁と男の激情!

出演:石原裕次郎/浅丘ルリ子/二谷英明

3月28日(木) 13:30~15:00

『俺は待ってるぜ』 夜霧におせぶ切ない男心...女心をかき  
むしる哀愁と慕情のドラマ!!

出演:石原裕次郎/北原三枝/二谷英明

3月29日(金) 10:00~11:35

『東京は恋する』 軽快なメロディーに乗せて描かれる、青  
春ロマンス!

出演:舟木一夫/山本陽子/葉山良二

3月29日(金) 13:30~15:05

『北国の街』 舟木だ、強いぞ、愉快だぜ!山内だ、パン  
チだ、イカシたぜ!  
ムードとセンスで勝負するぼくらのドラ  
マ!!

出演:舟木一夫/和泉雅子/山内賢

# 春 日 ふ れ あ い 喫 茶

3月14日 / 28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



4月

## 初めてのタブレット講座

~マップを使ってみよう / 動画を見てみよう~



開催日時： 令和6年4月2日(火)

開催場所：春日すこやかテラス 1階スタジオ100

実施時間：①午前 / 10:00~11:30 ②午後 / 13:30~15:00

事前申込：令和6年3月2日(土)から①②共に申込順20名

講師：ソフトバンク株式会社 ※タブレットの貸出あり