



春日すこやかテラス

『元気体操クラス』

4月3日(水)・5日(金)・9日(火)・19日(金)・23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』

4月12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)

4月24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

高もともと
槻るにがたく **筋力アップ**↑ 体操

スマホを楽しもう♪

『検索力を身につけよう』

4月19日(金)

13:30~14:30

1階 スタジオ100

定員:10名

『スマホ体験講座(基本編)』

4月23日(火) 13:00~15:00

1階 スタジオ100

定員:20名

こんなことが学べます

- ・検索の方法
- ・検索のコツ
- ・音声検索
- ・画像検索

こんなことが学べます

- ・操作の基本
- ・LINE講座
- ・QRコードなど



申込開始日:4月3日(水)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?





初めてのタブレット講座

～マップを使ってみよう／動画を見よう～



タブレットってなに？
スマホと何が違うの？

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

歌って
頭も
身体も
楽しく
健康に♪

音 楽



健 康 教 室

4月25日(木)

講師：音楽健康指導士(DAM 第一興商)

場所：春日すこやかテラス 2階 集会室

時間：13:30～14:30

事前申込：令和6年3月25日(月)から申込順50名

内容：カラオケを使って楽しく健康体操を行います！



映画観賞会と、ふれあい喫茶情報

4月の映画観賞会

4月11日(木) 13:30~14:50

『ギターを持った渡り鳥』 颯爽!アキラが怒号する活劇巨篇!!

出演:小林旭/浅丘ルリ子/金子信雄/宍戸錠

4月17日(水) 13:30~15:10

『嵐を呼ぶ男』 狂熱のドラムにほとぼしる熱情の恋と欲望の渦!

出演:石原裕次郎/芦川いづみ/岡田真澄/北原三枝

4月30日(火) 13:30~15:30

『ローマの休日』 ロマンチックなローマの夜空...美貌の王女さまの逃避行!!

出演:オードリー・ヘップバーン/グレゴリー・ペック



春 日 ふ れ あ い 喫 茶

4月11日 / 25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

