

すこやかテラス 健幸ポイント対象事業 確認表

テラス名	実施日	時間	事業名	事業概要
春日	10/5(月)	10:00～11:00	自由に体操	DAMを使って音楽映像、体をほぐす体操でリラックス
春日	10/6(火)	10:00～11:00	自由に体操	DAMを使って音楽映像、体をほぐす体操でリラックス
春日	10/8(木)	13:00～14:00	皆カラひばり	認知症予防・回想法
春日	10/9(金)	13:30～15:20	映画会	「波止場」50名
春日	10/13(火)	①9時半②12時 ③14時	スマホ講座	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 各20名
春日	10/22(木)	13:30～14:30	タップダンスショー&体験・運動	タップのソロパフォーマンス、タップ体験、軽運動
春日	10/29(木)	13:30～15:40	映画会	「アラバマ物語」50名
春日	10/29(木)	①9時半②12時 ③14時	スマホ講座	①初めてのスマホ(基礎編)②スマホ決済?PayPayってなに?③LINE 応用編 各20名 各講座後相談会追加
春日	10/30(金)	10:00～11:55	映画会	「巴里のアメリカ人」50名
春日	10/30(金)	13:00～14:30	陶芸干支体験	来年の干支 羊の箸置きを作ろう 24人
春日	毎週月曜日	13:00～15:00	毎週月曜日に黙々と取り組もう	写経・ぬり絵・自分史etc取り組む内容は自由
山手	10/15(木)	12:25～14:10	シネマ会	映画「おじいさんと草原の小学校」 50人
山手	10/19(月)	10:30～11:30	アロマワークショップ	リップクリーム作り 10人
山手	10/29(木)	10:30～11:30	健康講座	きれいなお肌のつくり方と腸とお肌の関係性 30人
山手	10/30(金)	10:30～12:00	相続講座	相続・生前贈与 40人
富田	10/1(木)	9:30～12:00	卓球デイ	卓球デイ 30人
富田	10/8(木)	13:30～15:00	meiji宅配健康イベント	体成分分析測定 50人
富田	10/14(水)	13:30～16:00	卓球デイ	卓球デイ 30人
富田	10/15(木)	10:00～11:30	映画会	映画「ひとよ」40人

富田	〃	10:00～11:30	もくもくデイ	黙々と切り絵をする日 16人
富田	〃	13:30～15:00	〃	〃 30人
富田	10/20(火)	13:30～15:00	手作り体験	ハロウインの切り絵と額縁 30人
富田	10/22(木)	10:00～11:00	太極拳風ストレッチ	太極拳風ストレッチ 30人
富田	〃	13:30～15:00	ふれあいコーラス	ふれあいコーラス 50人
富田	10/27(火)	10:00～11:30	手作り体験	ハロウインの切り絵と額縁 30人
富田	〃	13:30～14:30	ひもトレ講座	整体師さんによるひもを使った健康法 30人
富田	10/28(水)	13:30～16:00	卓球デイ	卓球デイ 30人
富田	10/29(木)	13:30～15:00	笑う！脳活！歌50曲	認知症予防・回想法 50人
富田	10/30(金)	13:30～15:00	北摂病院講座	「高血圧について」 50人
郡家	10/6(火)	10:00～12:00	個別施術体験	ヘッドマッサージ
郡家	10/23(金)	13:15～14:45	相続講座	相続・生前贈与 30人
郡家	10/24(土)	10:30～12:00	フィットネス	キックボクシングフィットネス
郡家	10/29(木)	13:00～14:50	映画会	「続・深夜食堂」 60人
郡家	10/31(土)	10:30～11:30	ダンスフィットネス	ズンバゴールド チェア
郡家	〃	13:00～14:00	ダンスフィットネス	ズンバゴールド チェア
芝生	10/5(月)	13:00～14:45	映画会	映画「プロジェクトA」 50名
芝生	10/7(水)	13:30～14:30	Raybe健康講座	健康にまつわるお話と体操 50名
芝生	10/22(木)	13:30～14:30	音楽健康体操	カラオケ機材(DAM)を使って体操 40人
芝生	10/26(月)	10:00～11:10	映画会	映画「同窓會」 50名
芝生	10/26(月)	13:00～15:15	映画会	映画「シャーロックホームズ-淑女殺人事件-」 50名
芝生	10/29(木)	14:00～15:00	津軽三味線コンサート	津軽三味線の演奏と民謡 50名
芝生	10/30(金)	13:30～15:00	笑いヨガ&歌50曲	歌を歌いながらの体操など楽しく認知症予防 50名