

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度 **御津ほほえみ教室** 午後2時～3時30分

場所：御津会館（大阪府中央区西心斎橋 2-9-15）



開催月日	実施内容	講師
4月12日（水）	お口健康アップ教室	山田 郁子 先生
5月10日（水）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愷 先生
6月14日（水）	心身整体	金 京子 先生
7月12日（水）	食生活と健康	達 妙美 先生
8月9日（水）	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
9月13日（水）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
10月11日（水）	いきいき体操	森原 優次 先生
11月8日（水）	おなが元気教室	近畿中央ヤクルト販売
12月13日（水）	いきいき体操	森原 優次 先生
1月10日（水）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
2月14日（水）	心身整体	金 京子 先生
3月13日（水）	脳トレ昔話	畠 幸子 先生

お問い合わせ：ふれあいセンターもも ☎ 6763-8139

※ 水分補給用のお茶・お水などご持参下さい。

参加費：無料（65歳以上の方）