

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度 **道仁ゆーにん教室** 午後1時30分～3時

場所：道仁連合会館（大阪府中央区島之内2-12-19）



開催月日	実施内容	講師
4月18日（火）	お口健康アップ教室	高野 ひとみ 先生
5月16日（火）	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
6月20日（火）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
7月18日（火）	食生活と健康	楨 敦子 先生
8月22日（火）	いきいき体操	森原 優次 先生
9月19日（火）	心身整体	金 京子 先生
10月17日（火）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
11月21日（火）	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
12月19日（火）	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売
1月16日（火）	心身整体	金 京子 先生
2月20日（火）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
3月19日（火）	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）