

# 大阪市 介護予防教室

令和5年度 **開平東ふれあい・元気教室** 10時30分～12時

場所：中央区 地域コミュニティ プラザ（本町1-4-5 大阪産業創造館 15階）



開催月日	実施内容	講師
4月24日（月）	お口健康アップ教室	高野 ひとみ 先生
5月22日（月）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
6月26日（月）	いきいき体操	森原 優次 先生
7月24日（月）	食生活と健康	榎 敦子 先生
8月28日（月）	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
9月25日（月）	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
10月23日（月）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
11月27日（月）	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
12月25日（月）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
1月22日（月）	脳トレ昔話	畠 幸子 先生
2月26日（月）	心身整体	金 京子 先生
3月25日（月）	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売

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）