

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度 **中大江はつらつ教室** 午後1時30分～3時

場所：中大江校下センター（大阪市中央区糸屋町2-2-16）



開催月日	実施内容	講師
4月 4日 (火)	お口健康アップ教室	高野 ひとみ 先生
5月 2日 (火)	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
6月 6日 (火)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
7月 4日 (火)	食生活と健康	榎 敦子 先生
8月29日 (火)	心身整体	金 京子 先生
9月 5日 (火)	いきいき体操	森原 優次 先生
10月 3日 (火)	骨粗しょう症セミナー	日本調剤薬局
11月 7日 (火)	おなが元気教室	近畿中央ヤクルト販売
12月 5日 (火)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
1月 30日 (火)	いきいき体操	森原 優次 先生
2月 6日 (火)	脳がはたらく鉛筆画	松田 登 先生
3月 5日 (火)	心身整体	金 京子 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）