

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度 たまつくりいきいき教室 午後1時30～午後3時

場所：たまつくり会館（大阪市中心区玉造1-11-13）



 開催月日	実施内容	講師
4月21日（金）	お口健康アップ教室	山田 郁子 先生
5月19日（金）	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
6月16日（金）	心身整体	金 京子 先生
7月21日（金）	食生活と健康	達 妙美 先生
8月18日（金）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
9月15日（金）	いきいき体操	森原 優次 先生
10月20日（金）	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売
11月17日（金）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
12月15日（金）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
1月19日（金）	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
2月16日（金）	脳トレ昔話	畠 幸子 先生
3月15日（金）	いきいき体操	森原 優次 先生

お問合せ：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）