

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度 **桃谷 くすのき教室** 午前10時30～12時

場所：桃谷会館 （大阪府中央区上本町西2-5-25）



開催月日	実施内容	講師
4月 6日 (木)	お口健康アップ教室	高野 ひとみ 先生
5月11日 (木)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
6月 1日 (木)	心身整体	金 京子 先生
7月 6日 (木)	食生活と健康	槇 敦子 先生
8月 3日 (木)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
9月 7日 (木)	脳トレ昔話	畠 幸子 先生
10月 5日 (木)	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売
11月 2日 (木)	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
12月 7日 (木)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
1月 11日 (木)	脳がはたらく鉛筆画	松田 登 先生
2月 1日 (木)	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
3月 7日 (木)	いきいき体操	森原 優次 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）