

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度 **東平いきいき教室** 午後1時30分～3時

場所：東平会館(大阪市中央区上本町西5-1-38)



開催月日	実施内容	講師
4月19日 (水)	お口健康アップ教室	高野 ひとみ 先生
5月17日 (水)	いきいき体操	森原 優次 先生
6月21日 (水)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
7月19日 (水)	食生活と健康	達 妙美 先生
9月20日 (水)	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
10月18日 (水)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
11月1日 (水)	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
11月15日 (水)	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
12月20日 (水)	おなが元気教室	近畿中央ヤクルト販売
1月17日 (水)	脳トレ昔話	畠 幸子 先生
2月21日 (水)	いきいき体操	森原 優次 先生
3月21日 (木)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 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)