

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度 **金甌 輪んだふる教室** 午後1時30分～3時

場所：金甌会館（大阪府中央区高津1-1-61）



開催月日	実施内容	講師
4月11日（火）	お口健康アップ教室	山田 郁子 先生
5月 9日（火）	いきいき体操	森原 優次 先生
5月 23日（火）	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
6月 13日（火）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
7月 11日（火）	食生活と健康	楨 敦子 先生
9月 12日（火）	心身整体	金 京子 先生
10月10日（火）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
11月14日（火）	いきいき体操	森原 優次 先生
12月12日（火）	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
1 月 9日（火）	脳トレ昔話	畠 幸子 先生
2月 13日（火）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
3月 12日（火）	おなが元気教室	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）