

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和5年度

渥美ひだまり教室

芦池カサブランカの集い教室 午前10時30分～12時

場所：南船場会館（大阪市中心区南船場3-7-12）



開催月日	実施内容	講師
4月12日（水）	お口健康アップ教室	山田 郁子 先生
5月10日（水）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
6月14（水）	心身整体	金 京子 先生
7月12日（水）	食生活と健康	達 妙美 先生
8月 9日（水）	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
9月13日（水）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
10月11日（水）	いきいき体操	森原 優次 先生
11月 8日（水）	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売
12月13日（水）	いきいき体操	森原 優次 先生
1月10日（水）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
2月 14日（水）	心身整体	金 京子 先生
3月 13日（水）	脳トレ昔話	畠 幸子 先生

お問い合わせ：ふれあいセンターもち ☎ 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）