

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和6年度 御津ほほえみ教室 午後2時～3時30分

場所：御津会館（大阪府中央区西心斎橋2-9-15）



開催月日	実施内容	講師
4月10日(水)	お口健康アップ教室	山田 郁子 先生
5月8日(水)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愷 先生
6月12日(水)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
7月10日(水)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
8月7日(水)	おなが元気教室	近畿中央ヤクルト販売
9月11日(水)	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
10月9日(水)	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
11月13日(水)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
12月11日(水)	ちんとんしゃんて唄いましょ	島本 千秋 先生
1月8日(水)	食生活と健康	スープトニク
2月12日(水)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
3月12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）