

大阪市 介護予防教室

令和6年度 **開平東ふれあい・元気教室** 10時30分～12時

場所：中央区 地域コミュニティ プラザ（本町1-4-5 大阪産業創造館 15階）



開催月日	実施内容	講師
4月22日（月）	お口健康アップ教室	山田 郁子 先生
5月27日（月）	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
6月24日（月）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
7月22日（月）	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
8月26日（月）	おなが元気教室	近畿中央ヤクルト販売
9月30日（月）	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
10月28日（月）	食生活と健康	スープトニク
11月25日（月）	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
12月23日（月）	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
1月 27日（月）	ちんどんしゃんて唄いましょ	島本 千秋 先生
2月17日（月）	機能訓練指導員と体操	宮本 愼 先生
3月24日（月）	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）