

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和6年度 **中大江はつらつ教室** 午後1時30分～3時

場所：中大江校下センター（大阪市中央区糸屋町2-2-16）



開催月日	実施内容	講師
4月 2日 (火)	ちんどんしゃんて唄いましょ	島本 千秋 先生
5月 7日 (火)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
6月 4日 (火)	お口健康アップ教室	山田 郁子 先生
7月 2日 (火)	ひらめき脳活教室	畠 幸子 先生
8月27日 (火)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
9月 3日 (火)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
10月 1日 (火)	食生活と健康	スープトニク
11月 5日 (火)	おなか元気教室	近畿ヤクルト販売
12月 3日 (火)	脳トレ昔話	畠 幸子 先生
1月 7日 (火)	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
2月 4日 (火)	脳がはたらく鉛筆画	松田 登 先生
3月 4日 (火)	機能訓練指導員と体操	宮本 愼 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）