

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和8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）



第2水曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 8日 (水)	ピアノで楽しく歌いましょう	佐藤 美弥子 先生
5月 13日 (水)	特殊詐欺に気を付けて	南 警察
6月 10日 (水)	誤嚥予防・お口体操	松村 慶子 先生
7月 8日 (水)	ハーブ演奏と歌	ハーピストみゆき
8月 5日 (水) 週変更	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
9月 9日 (水)	おひえて帳と脳トレ	保健福祉センター
10月 14日 (水)	脳力覚醒おれんじくらぶ	オレンジチーム
11月 11日 (水)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愷 先生
12月 9日 (水)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
1月 13日 (水)	カラオケ体操	近畿第一興商
2月 10日 (水)	お家防災食・栄養	スープトニク
3月 10日 (水)	エンジョイ英語	横地 優子 先生

お問い合わせ：ふれあいセンターもも ☎ 6763-8139

※ 筆記用具・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）