

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和8年度 **高津・元気教室** 10時00分～11時30分

場所：高津宮 末広の間 大阪市中央区高津1-1-29



第2水曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 8日 (水)	脳力覚醒おれんじくらぶ	オレンジチーム
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)	北村先生の転倒予防体操	北村 隼人 先生
8月19日(水) 週変更	おしえて帳と脳トレ	保健福祉センター
9月 9日 (水)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
10月 14日 (水)	北村先生の転倒予防体操	北村 隼人 先生
11月 11日 (水)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
12月 9日 (水)	音楽を楽しむ会	ボランティアさん
1月 13日 (水)	エンジョイ英語	横地 優子 先生
2月 10日 (水)	お家防災食・栄養	スープトニク
3月 10日 (水)	若返り朗読	読売朗読ボランティア

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）