

大阪市 介護予防教室

令和8年度 **開平東ふれあい・元気教室** 10時30分～正午

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）



第4月曜日 開催月日	実施内容	講師
4月27日（月）	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
5月25日（月）	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
6月22日（月）	歌 と 体操	ミックスジュース
7月27日（月）	折り紙 と 体操	明治安田生命
8月24日（月）	おしえて帳と脳トレ	保健福祉センター
9月28日（月）	誤嚥予防・お口体操	石川 陽介 先生
10月26日（月）	ピアノで楽しく歌いましょ	佐藤 美弥子 先生
11月30日（月） 週変更	フレッシュ体操	松田 和洋 先生
12月21日（月） 週変更	お家防災食・栄養	スープトニク
1月 25日（月）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
2月 22日（月）	脳力覚醒おれんじくらぶ	オレンジチーム
3月15日（月） 週変更	ハープ演奏と歌	ハーピストみゆき

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）