

大阪市 介護予防教室 『なにわ元気塾』

令和8年度 **南大江ガガヤキ教室** 午前10時30分～正午

場所：南大江会館（大阪府中央区農人橋1-4-21）



第1水曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 1日 (水)	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
5月13日(水) 週変更	歌 と 体操	ミックスジュース
6月 3日 (水)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愷 先生
7月 1日 (水)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
8月 5日 (水)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
9月 2日 (水)	おしえて帳と脳トレ	保健福祉センター
10月 7日 (水)	お家防災食・栄養	スープトニク
11月 4日 (水)	エンジョイ英語	横地 優子 先生
12月 2日 (水)	誤嚥予防・お口体操	松村 慶子 先生
1月13日(水) 週変更	脳力覚醒おれんじくらぶ	オレンジチーム
2月 3日 (水)	楽々 ダンス	ダンス教育振興連盟
3月 3日 (水)	音楽を楽しむ会	ボランティアせん

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）