

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和8年度 たまごづくりいきいき教室 午前10時30分～正午

場所：たまごづくり会館（大阪府中央区玉造1-11-13）



第3金曜日 開催月日	実施内容	講師
4月17日(金)	歌と体操	ミックスジュース
5月15日(金)	音楽を楽しむ会	ボランティアさん
6月19日(金)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愷 先生
7月17日(金)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
8月21日(金)	おひえて帳と脳トレ	保健福祉センター
9月18日(金)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
10月16日(金)	脳力覚醒おれんじくらぶ	オレンジチーム
11月20日(金)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
12月18日(金)	誤嚥予防・お口体操	松村 慶子 先生
1月15日(金)	お家防災食・栄養	スープトニク
2月19日(金)	エンジョイ英語	横地 優子 先生
3月19日(金)	若返り朗読	読売朗読ボランティア

お問合せ：ふれあいセンターもも ☎6763-8139 参加費無料（65歳以上の方）

※筆記用具・水分補給用のお茶・お水などご持参下さい。