

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和8年度 桃谷 くすのき教室 午前10時30分～正午

場所：桃谷会館（大阪府中央区上本町西2-5-25）



第1木曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 2日 (木)	ハーブ演奏と歌	ハーピストみゆき
5月 7日 (木)	お笑い福祉士寄席	お笑い福祉士
6月 4日 (木)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
7月 2日 (木)	誤嚥予防・お口体操	松村 慶子 先生
8月 6日 (木)	特殊詐欺に気を付けて	南 警察
9月 3日 (木)	おひえて帳と脳トレ	保健福祉センター
10月 1日 (木)	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
11月 5日 (木)	バルーンアート	バルーンアート同友会
12月 3日 (木)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
1月 7日 (木)	音楽を楽しむ会	ボランティアさん
2月 4日 (木)	お家防災食・栄養	スープトニク
3月 4日 (木)	歌と笑いの元気教室	立川 和子 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）