

# 大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和8年度 **東平いきいき教室** 午前10時30分～正午

場所：東平会館(大阪府中央区上本町西5-1-38)



第3水曜日 開催月日	実施内容	講師
4月15日(水)	特殊詐欺に気を付けて	南警察
5月20日(水)	若返り朗読	読売朗読ボランティア
6月17日(水)	おなが元気教室	近畿ヤクルト販売
7月15日(水)	北村先生の転倒予防体操	北村隼人先生
9月16日(水)	おひえて帳と脳トレ	保健福祉センター
10月21日(水)	ストレッチ体操	長谷川司先生
10月28日(水) 8月の振替	左右の動き面白脳トレ	宮本愼先生
11月18日(水)	歌と笑いの元気教室	立川和子先生
12月16日(水)	お家防災食・栄養	スープトニク
1月20日(水)	エンジョイ英語	横地優子先生
2月17日(水)	誤嚥予防・お口体操	石川陽介先生
3月17日(水)	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟

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)