

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和8年度

渥美ひだまり教室

芦池カサブランカの集い教室

午前10時30分～正午

場所：南船場会館（大阪府中央区南船場3-7-12）



第1金曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 3日 (金)	脳力覚醒おれんじくらぶ	オレンジチーム
5月 1日 (金)	ハーブ演奏と歌	ハーピストみゆき
6月 5日 (金)	特殊詐欺に気を付けて	南警察
7月 3日 (金)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
8月 7日 (金)	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
9月 4日 (金)	おひえて帳と脳トレ	保健福祉センター
10月 2日 (金)	若返り朗読	読売朗読ボランティア
11月 6日 (金)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
12月 4日 (金)	誤嚥予防・お口体操	石川 陽介 先生
1月 8日 (金) 週変更	お家防災食・栄養	スープトニク
2月 5日 (金)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
3月 5日 (金)	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売

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）