

大阪市 『なにわ元気塾』

令和 8 年度  浪華 元気塾 午前 10 時～11 時 30 分

場所：船場浪華会館（北久宝寺町 1-6-9）



第 2 木曜日 開 催 月 日	実 施 内 容	講 師
1 0 月 8 日	フレッシュ体操	碓氷 隆太
1 1 月 1 2 日	お家防災食・栄養	スープトニク
1 2 月 1 0 日	脳力覚醒おれんじくらぶ	オレンジチーム
1 月 1 4 日	誤嚥予防・お口体操	石川 陽介
2 月 1 8 日	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼
3 月 1 1 日	北村先生の転倒予防体操	北村 隼人



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・お水などご持参ください。

参加者：無料（6 5 歳以上の方）