

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和7年度 御津ほほえみ教室 午後2時～3時30分

場所：御津会館（大阪府中央区西心斎橋2-9-15）



第2水曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 9日 (水)	機能訓練指導員と体操	宮本 愷 先生
5月 14日 (水)	ちんどんしゃんと唄いましょ	島本 千秋 先生
6月 11日 (水)	おなが元気教室	近畿中央ヤクルト販売
7月 9日 (水)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
8月 6日 (水) 週変更	耳の聴こえ脳科学	パナソニック
9月 10日 (水)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
10月 8日 (水)	1日分の糖分・栄養	スープトニック
11月 12日 (水)	カラオケ体操	近畿第一興商
12月 10日 (水)	誤嚥予防・お口体操	山田 郁子 先生
1月 14日 (水)	ひらめく脳・昔話	畠 幸子 先生
2月 4日 (水) 週変更	左右の動き面白脳トレ	宮本 愷 先生
3月 11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）