大阪市　介護予防教室『なにわ元気塾』

令和７年度　高津・元気教室　10時30分～12時

場所：高津宮　末広の間　大阪市中央区高津１－１－２９

第２水曜日 開　催　月　日	実　施　内　容	講　　師
４月　９日　(水)	北村先生の転倒予防体操	北村　隼人　先生
５月１４日　(水)	ちんさんしゃんで唄いましょ	島本　千秋　先生
６月１１日　(水)	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売
７月　９日　(水)	北村先生の転倒予防体操	北村　隼人　先生
８月２０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	スープトニク
１１月１２日　(水)	口腔ケアのお話	畠　幸子　先生
１２月１０日　(水)	左右の動き面白脳トレ	宮本　愃　先生
１月　１４日　(水)	ひらめく脳・昔話	畠　幸子　先生
２月１８日(水)　週変更	おたのしみ	おたのしみ
３月１１日　(水)	ミュージック・ケア	浦川　暁美　先生

お問合わせ：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）