大阪市　介護予防教室

令和７年度　開平東ふれあい・元気教室　10時30分～12時

場所：中央区 地域コミュニティ プラザ（本町1-4-5　大阪産業創造館15階）

第4月曜日 開催月日	実施内容	講師
4月28日　(月)	ちんさんしゃんで唄いましょ	島本　千秋 先生
5月26日　(月)	元気たいそう	明石　典子　先生
6月23日　(月)	カラオケ体操	近畿第一興商
7月28日　(月)	耳の聴こえ脳科学	パナソニック
8月25日　(月)	健康維持シニア体操	森永　裕美　先生
9月22日　(月)	ひらめく脳・昔話	畠　　幸子　先生
10月27日　(月)	歌と笑いの元気教室	立川　和子先生
11月17日　(月)週変更	1日分の糖分・栄養	スープトニク
12月22日　(月)	口腔ケアのお話	田中歯科医院
1月　26日　(月)	左右の動き面白脳トレ	宮本　愃　先生
2月16日(月)　週変更	ミュージック・ケア	浦川　暁美　先生
3月23日　(月)	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売

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）