

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和7年度 桃園いきいき教室 午後1時30分～3時

場所：桃園会館（大阪市中心区谷町 6-5-30）



第4水曜日 開催月日	実施内容	講師
4月23日（水）	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
5月28日（水）	カラオケ体操	近畿第一興商
6月25日（水）	元気たいそう	明石 典子 先生
7月23日（水）	誤嚥予防・お口体操	山田 郁子 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24日（水）	ストレッチ体操	長谷川 司先生
10月22日（水）	音楽を楽しむ会①	ボランティア さん
11月26日（水）	ひらめく脳・昔話	畠 幸子 先生
12月24日（水）	音楽を楽しむ会②	ボランティア さん
1月28日（水）	1日分の糖分・栄養	スーパートニク
2月25日（水）	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
3月25日（水）	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生

お問い合わせ：ふれあいセンターもち ☎ 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）