

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和7年度 **桃谷 くすのき教室** 午前10時30分～12時

場所：桃谷会館（大阪府中央区上本町西2-5-25）



第1木曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 3日 (木)	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
5月 1日 (木)	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
6月 5日 (木)	エンジョイ英語	横地 優子 先生
7月 3日 (木)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
8月 7日 (木)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 先生
9月 4日 (木)	耳の聴こえ脳科学	パナソニック
10月 2日 (木)	カラオケ体操	近畿第一興商
11月 6日 (木)	ひらめく脳・昔話	畠 幸子 先生
12月 4日 (木)	誤嚥予防・お口体操	山田 郁子 先生
1月 8日(木) 週変更	フレッシュ体操	リライフ
2月 5日 (木)	ちんどんしゃんて唄いましょ	島本 千秋 先生
3月 5日 (木)	1日分の糖分・栄養	スープトニク

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）