

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和7年度 **東平いきいき教室** 午後1時30分～3時

場所：東平会館(大阪府中央区上本町西5-1-38)



第3水曜日 開催月日	実施内容	講師
4月16日(水)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
5月21日(水)	歌と笑いの元気教室	立川 和子 先生
6月18日(水)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
7月16日(水)	口腔ケアのお話	田中歯科医院
9月17日(水)	耳の聴こえ脳科学	パナソニック
10月15日(水)	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
10月29日(水) 週変更	元気たいそう	明石 典子 先生
11月19日(水)	カラオケ体操	近畿第一興商
12月17日(水)	ひらめく脳・昔話	畠 幸子 先生
1月21日(水)	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
2月18日(水)	1日分の糖分・栄養	スープトニク
3月18日(水)	ちんとんしゃんと唄いましょ	島本 千秋 先生

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)