

大阪市 介護予防教室『なにわ元気塾』

令和7年度

渥美ひだまり教室

芦池カサブランカの集い教室

午前10時30分～12時

場所：南船場会館（大阪市中央区南船場3-7-12）



第1金曜日 開催月日	実施内容	講師
4月 4日 (金)	エンジョイ英語	横地 優子 先生
5月 2日 (金)	バルーンアート	バルーンアート同友会
6月 6日 (金)	耳の聴こえ脳科学	パナソニック
7月 4日 (金)	元気たいそう	明石 典子 先生
8月 1日 (金)	誤嚥予防・お口体操	山田 郁子 先生
9月 5日 (金)	カラオケ体操	近畿第一興商
10月 3日 (金)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
11月 7日 (金)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
12月 5日 (金)	1日分の糖分・栄養	スープトニク
1月 9日 (金) 週変更	ひらめく脳・昔話	畠 幸子 先生
2月 6日 (金)	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
3月 6日 (金)	おなか元気教室	近畿中央ヤクルト販売

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）