

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）	ちんどんしゃんて唄いましょ	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 愼 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）