

大阪市 介護予防教室 『なにわ元気塾』

令和7年度 **南大江ガガヤキ教室** 午前10時30分～12時

場所：南大江会館（大阪市中心区農人橋1-4-21）

第1水曜日 開催月日	実 施 内 容	講 師
4月 2日 (水)	健康維持シニア体操	森永 裕美 先生
5月 7日 (水)	ウクレレ♪トークショー	木村 光徳 先生
6月 4日 (水)	楽々ダンス	ダンス教育振興連盟
7月 2日 (水)	誤嚥予防・お口体操	山田 郁子 先生
8月 6日 (水)	カラオケ体操	近畿第一興商
9月 3日 (水)	耳の聴こえ脳科学	パナソニック
10月 1日 (水)	ひらめく脳・昔話	畠 幸子 先生
11月 5日 (水)	おなか元気教室	近畿ヤクルト販売
12月 3日 (水)	ストレッチ体操	長谷川 司 先生
1月21日(水) 週変更	1日分の糖分・栄養	スープトニク
2月 4日 (水)	左右の動き面白脳トレ	宮本 愼 先生
3月 4日 (水)	ミュージック・ケア	浦川 暁美 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）