

令和7年度 初月ふれあいセンター 市民学校

脳トレ・認知症予防教室

50・60・70・80と年は重ねても、心と体は健康で生き生きと若々しくいたいものです。そのために、ジム通いやウォーキングなど体を鍛えるのもいいですが、もう一つ、脳に刺激を与えて「認知症予防」をしてみてもはどうでしょうか？

今回は高知県でも、脳トレーニング、認知症予防の第一人者である及川勝栄先生の指導で、認知症予防スリーAゲームやオリジナル脳活の「楽しく笑って脳イキイキ教室」を体験してみませんか？



日 時：令和7年11月8日（土）10時～11時30分

場 所：初月ふれあいセンター2階大会議室

（初月小学校東隣り）

講 師：及川勝栄（おいかわかつえ）先生

（北海道出身、高知市在住。土佐の国笑いと癒し研究所代表。高知県内の各種高齢者大学、各種団体、自治体等で「笑いと癒し」「認知症予防の脳活」等のテーマの講演・講座で活躍されています。）

受講料：無料

募集人員：20名

対 象：16歳以上、市内在住または在勤の方

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

受 付：初月ふれあいセンター1階事務室で、直接または電話（872-5527）にて受け付けます。なお、受け付けは先着順で、定員に達し次第、締め切らせていただきます。

受付期間：令和7年11月4日（火）～7日（金）の9時～17時

（※12時～13時及び日曜・月曜を除く）

そ の 他：*センターは、日曜・月曜・祝日は休所日です。ご注意願います。

*お車でのご来場はご遠慮ください。

◇ 主催 初月ふれあいセンター運営委員会
高知市文化観光スポーツ部文化振興課

TEL 872-5527

TEL 821-9215