

——→ 浦戸ふれあいセンター市民学校 ←——

「脳が喜ぶ健康づくり」 シナプソロジー教室

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで、脳の機能が高められ認知症予防にも効果的です！笑顔で楽しい時間を過ごしましょう♪

皆さまお誘い合わせのうえ、多くのご参加をお待ちしています。

- | | |
|-------|------------------------------|
| ● 日 時 | 令和8年1月21日（水）
10時～11時30分まで |
| ● 場 所 | 浦戸ふれあいセンター2階 |
| ● 講 師 | シナプソロジー教育トレーナー
橋田 奈津 先生 |
| ● 受講料 | 無 料 |
| ● 持ち物 | 飲み物 |
| ● 定 員 | 20名（定員に達し次第締め切ります） |
| ● 対 象 | 市内に在住または勤務されている16歳以上の方 |

☆申込みは、1月6日（火）より、お電話でお申込みください。

浦戸ふれあいセンターまで 電話 842-2405（日・月・祝日休み）



主催：浦戸ふれあいセンター公民館
高 知 市 文 化 振 興 課