

浦戸ふれあいセンター市民学校

# いきいき脳活&

## やさしい健康体操教室

「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7月15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、7月1日(水)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