

浦戸ふれあいセンター市民学校へのご案内



★楽しく笑って脳イキイキ教室★

【優しい・楽しい・大笑い】がキーワード！
「明るく、頭を使って、あきらめない」の3つの頭文字
「A」から名づけられた「スリーA方式」とは、脳の活性化
を意図した簡単なルールの楽しい10種類のケアゲームです。
楽しく笑って認知症を予防しましょう。

- 講 師： 及川 勝栄 先生
- 日 時： 令和8年9月16日（水）
10時～12時まで
- 場 所： 浦戸ふれあいセンター2階会議室
- 受講料： 無料
- 定 員： 20名（定員に達し次第締切り）

★ 受付 ★

日 時： 令和8年9月1日（火）9時より

場 所： 浦戸ふれあいセンター

電話でお申込みください。

Tel 842-2405（日・月・祝日は休み）



主催：浦戸ふれあいセンター公民館 高知市文化振興課