

# 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： 土佐の国 笑いと癒し研究所  
廣瀬 文代 先生
- 日時： 令和7年1月29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： 15名（定員に達し次第締切り）

## ★ 受付 ★

日時： 令和7年1月4日（土）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 高知市総務部文化振興課