



40代から始めよう！

脳のアンチエイジングレッスン

最近何かと話題の多い『認知症』。
じつは40代からの認知症予防が大切
といわれています。全国で大人気の
『脳若トレーニング』を取り入れな
がら自分らしく充実したライフスタ
イルが送れるように学ぶレッスンと
なっています♪

場 所 ● KU APPAREL
高松市福岡町3-26-36 087-821-4543

参 加 費 ● ¥2,000 (ランチ・ドリンク付き)

時 間 ● 13:00～ ランチ
14:00～ レッスン
15:20～ ティータイム

定 員 ● 6名

次回開催 ● 月 日 ()



講師 ●

脳若トレーニング
コミュニケーター

宮崎 奈美

