

# 熊本さわやか大学校大学院第17期 19回講座

## 60歳からの認知予防 脳トレ体操

講師：ワンコ塾主宰 林 一子氏

2026/02/13



パワフルなワンコ先生の指導で、教室は熱気あふれるエネルギーに包まれました。最新の医学的裏付けに基づいた体操を学び、骨折予防や夜間の頻尿改善にもつながりそうなので、これからの変化が楽しみです。下記に先生の講座をご紹介します。

# 今すぐ「脳トレ体操を受講ご希望の方へ」

北部公民館 第1・3木曜 10:00～

西部公民館 第2・4金曜 10:00～

カフェギャラリーモカ（玉名）第3月曜 13:30～

まずは先生にご連絡ください



日時・料金のお問合せは

080-1792-1962

林 一子先生まで

## 「脳トレ体操」

五福公民館

北部公民館

西部公民館

清水コミセン

富合コミセン

友達屋（ニュースカイホテル裏）

真宗寺（健軍）

池の上老人会（西区）

泗水公民館

玉名中央公民館

カフェギャラリーモカ（玉名）

## 「文学講座」

源氏物語 五福公民館

友達屋

枕草子 カフェギャラリーモカ

大江公民館

伊勢物語 熊本市民会館

和泉式部日記 五福公民館

読書会 友達屋

音読となぞり書き 友達屋

上記の会場では、通年開催されています。