

文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

ポアイ4大学による連携事業

—安全・安心・健康のための総合プログラムを軸として—

神戸学院大学

神戸女子大学
KOBÉ WOMEN'S UNIVERSITY

兵庫医療大学

神戸女子短期大学
KOBÉ WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

公開講座

脳の若返り

～キーワードはバランス～

日時：2012年11月17日（土） 14:00～

参加費
無料

[受付] 13:30～
[講演] 14:00～15:30
[健康相談コーナー] 15:30～17:00

場所：兵庫医療大学 M112 講義室

講師：兵庫医療大学リハビリテーション学部 教授 山崎 せつ子

脳ブーム、と言われるほど巷には脳に関するいろいろな情報があふれています。お気に入りの「脳の若返り法」に励んでいらっしゃる方、また、様々な情報のどれがいいの？と迷っていらっしゃる方、是非参加してください。さらなる脳の若返りをめざして。

【健康相談コーナー】

当日受け付けます。お気軽にご参加ください。

- | | | |
|------------|--------|--------------------|
| ◆ 講演内容について | 山崎 せつ子 | [リハビリテーション学（作業療法）] |
| | 坂本 利恵 | [リハビリテーション学（作業療法）] |
| ◆ くすり一般 | 清宮 健一 | [薬学] |
| | 桂木 聡子 | [薬学] |
| | 竹下 治範 | [薬学] |

お申し込み お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島 1-3-6 兵庫医療大学（地域連携担当）

TEL 078-304-3021 FAX 078-304-2713

メール chi-ki@ml.huhs.ac.jp

*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので、事前にご連絡ください。

*兵庫医療大学へのアクセス ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま」下車西へ徒歩約10分



「脳の若返り～キーワードはバランス～」 兵庫医療大学リハビリテーション学部
教授 山崎 せつ子

魔法のように、脳が一瞬にして若返る、という方法は、残念ながら未だありません。けれども、ダイエットで徐々に体重を減らすように、柔軟体操で徐々に身体を柔らかくするように、脳は気長に「脳の若返り法」を継続することによって若返ります。体重計の針のように簡単に確認できる指標はありませんが。

今回のテーマは「脳の若返り」です。まず、脳が若返るとはどのような変化なのかを簡単に説明します。

そして、その変化をもたらす方法にはどのようなものがあるのか、幅広い情報を皆さんと再確認します。最近はやりの「最新の脳科学で解明された情報」だけでなく、いろいろな視点からの情報を皆様と整理していく中で、脳をとらえる広い視野をもっていたいただければと思っております。

最後に、「脳の若返り法」を気長に継続するにはどのような方法がよいのか、ご自身にぴったりのマイスタイルを作っていく方略を、これまでの話を基に一緒に考えていただきます。

この講演に参加なさることによって、「何でもないと思っていたことが意外とスゴイ」等など皆様が小さな発見をしてくださることを、そして何より、「脳の若返り：マイスタイル」を作って、実践してみてくださいることを、願っております。



●次回公開講座予定● 2013年3月16日(土)(予定)
「身近な健康づくり～毎日の正しい入浴法・温泉の楽しみ方など～」 兵庫医療大学共通教育センター

=====FAXでお申し込みの方は下記をご利用ください=====

ポニーアイ4大学による連携事業

11月17日 公開講座
「脳の若返り～キーワードはバランス～」
参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性
連絡先電話番号	()	女性

(FAX 送信先 078-304-2713)