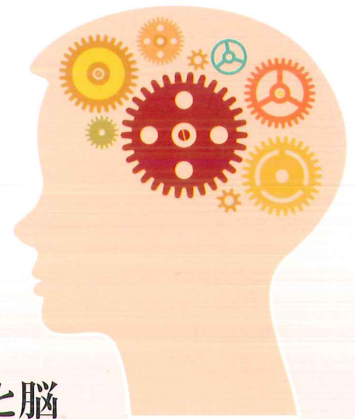


脳を鍛える 活脳トレーニング

内容

1. **加齢**で脳の機能が落ちるのは本当か
2. 脳をきたえるとはどういうことか
3. **日常生活**のどこで頑張ればいいのか
4. 自分を**励ます**ポイント
5. **運動**、**心をこめる**こと、**食事**、**人とのかかわり**と脳
6. **認知機能低下予防**と**認知症予防**



篠原菊紀 特別講演会



篠原菊紀先生プロフィール

★専門は脳科学、応用健康科学

★テレビ・ラジオ

NHK

「あさいち」「歌の日曜散歩」

「夏休み子ども科学電話相談」

「ためしてガッテン」

フジテレビ

「とくダネ!脳活ジョニー監修」

TBS

「ゲンキの時間」などで解説

日時／平成28年 **10月29日** **土**
10時30分～12時00分

会場／山陽小野田市立山口東京理科大学
5号館 2階 5201教室

講師／諏訪東京理科大学共通教育センター 教授 しのはら きくのり
篠原菊紀 先生

主催／山口東京理科大学