



みさと雑学大学



市民が学び 教え 新たな出会い

2023 9月講座 (第181回)

認知症予防セミナー ～脳の健康を保つために～

「認知症にならないために何ができるの？」

そのような疑問に対して、「脳の健康教室」の取り組みをご紹介させていただきます。

脳科学の研究を通して、脳の「前頭前野」という部分を活性化することの効果がおかっています。

では、どうすれば脳は活性化するのでしょうか。当日は、具体的な方法をいくつかご提案し、皆さまに実際お試しいただく「体験タイム」も設ける予定です。ぜひ、「みんなで楽しく認知症予防！」

市民教授紹介

ましも けんいち
真下 健一氏



プロフィール

昭和 44 年生れ 神奈川県横浜市出身
平成 6 年 (株) 公文教育研究会入社
各地で公文式の普及に携わる
平成 24 年 中国 (上海・北京) 駐在
令和 2 年 帰国後、大阪本社勤務
令和 4 年 学習療法センター赴任
埼玉県のエリアマネージャーとして
「学習療法」「脳の健康教室」の普及、
認知症予防事業の支援に努める

日時

9月16日(土) 午前10時～12時。

会場

瑞沼市民センター 直接会場へお越し下さい。

受講料

無料 但し初回のみ登録料500円。(学生証発行致します)
(80歳以上の方は免除です)

問い合わせ

NPO法人みさと生涯学習ネットワーク
電話 090-8568-6953 水野
三郷市教育委員会生涯学習課
電話 048-930-7759 (直) 荒井

協働事業



<http://www.msn-misato.net/zatugakudaigaku/zatuindex.htm>

※パソコン [みさと雑学大学](#) 検索。QRコード



製作:水野