

秋冬講座(生涯学習講座)

エンジョイ人生！健康講座！～いつまでも健康で若々しく過ごすために～

「食べる」と脳との関わり ～食べて脳トレ・認知症予防～

講師：九州歯科大学歯学部
教授 吉野 賢一氏

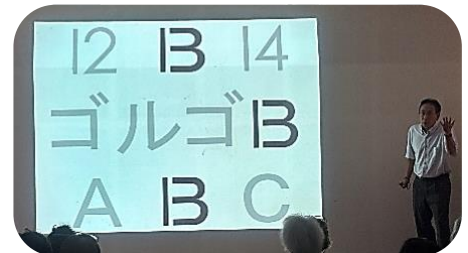
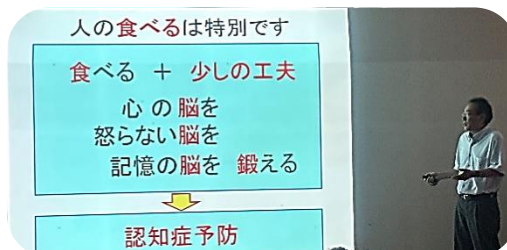
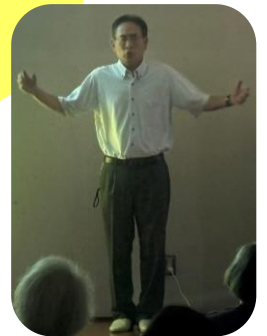
10月4日(土)

15:00～16:30 西戸畑市民センター 講堂にて

脳の仕組みを知り、脳はとても働き者で過度な脳トレではなく、楽しいレベルでのやさしい脳トレが脳におすすめであることを学びました。

みなさん熱心に講義に耳を傾け、健康増進の意識が高まりました。

学習したことを自分のために、そして大切な家族や友達にも伝えていただき、大切な人と共に健康で長く自立した生活を送るためのヒントを学ぶ機会となりました。



人の「食べる」は特別であり、目と目を合わせ、視線を合わせながら食べることで心が通い合い、それは心や脳を鍛えることができます。

