

NPO法人 健康な脳づくり  
第5回市民公開講座

『心の働きが脳を活性化する！』  
～認知症にならないために！～

手、口、足を十分に使って楽しく生活ことは脳の持っている本来の力を最大に発揮させ認知症の予防に効果があることが科学的に証明されています。さあ、皆さんも挑戦してみませんか！

日時 平成29年12月10日(日)午後1時30分～4時30分

場所 名古屋市立大学病院 3階 大ホール

地下鉄桜通線「桜山駅」下車「3番出口

入場無料

13:30～15:00

- 1 「楽しい食事は脳を活性化する」 福井壽男 (NPO法人健脳理事長)
- 2 「安全な運転で快適生活」 安藤 龍彦 (昭和警察署 交通課総務課 係長)
- 3 「笑っていきいき健康に！」 ～笑み筋体操&パロと遊ぼう～  
堀 容子 (NPO法人健脳理事、一般社団法人ハッピーネット代表理事とその仲間)



15:00～15:15 休憩

15:15～16:30

- 4 「尺八・琴演奏を楽しもう」  
～尺八と琴の演奏で心に癒しを！～

国際的尺八奏者 田嶋直士とその仲間 (バッハ音楽祭 ザルツブルグ音楽祭他  
数か国 数十回の国際音楽祭招待演奏 1990, 2007年文化庁芸術祭賞受章)



笑み筋体操の様子

- 5 「音楽ほっこり療法」 ～楽しく歌ってハッピーライフ～

山下 一郎 (NPO法人健脳会員、認知症ケア専門士・介護予防指導士・音楽療法士)



主催 NPO法人 健康な脳づくり

問合せ先 [info@kennou.org](mailto:info@kennou.org) tel 080-5165-9103

