

心と身体の健康セミナー

笑いと笑顔のステキな関係

～脳も活性化する健康づくり～

心身の健康はだれもが望むものですが、今、健康とは、ただ病気がないということではなくイキイキと毎日を生きていくこと、そしてそのための基盤であるとされています。そのため人間としての活動を司る“脳”の活性化には多大な興味がよせられています。

本講座では身体の健康増進だけでなく、同時に脳も活性化を促し、毎日をポジティブに生きていく健康生活のあり方を、薬剤師・医療系インストラクターの村尾講師よりご講義いただきます。



講師紹介

株式会社スマイル・ガーデン

代表取締役

村尾 孝子 氏

(むらお たかこ)

- 昭和63年 明治薬科大学薬学部薬剤学科卒業
- 平成21年 埼玉大学大学院経済学部経営管理者養成コース修了
- 大学卒業後、薬剤師として病院、漢方調剤、調剤薬局にて調剤業務に携り管理薬剤師として後進の人材育成に注力
- 医療系教育研修会社にてインストラクターの経験を積み、独立
- 医療業界にとどまることなく、様々な業界に通用する体験型のコミュニケーション能力向上研修は特に評判である

講義内容

- 運動
 - ・メタボ対策にまず運動
 - ・「歩く」と脳への刺激が盛りだくさん!
- 家庭菜園
 - ・土と触れ合う生活の豊かさ
 - ・四季を通じた野菜作りで思考を鍛えよう
- 笑う
 - ・健康の基本は「笑うこと」
 - ・笑顔が体と心にもたらすもの
 - ・笑うだけで脳が喜び、幸せがやってくる
- 集う
 - ・人はみな、だれかに認めて欲しい
 - ・「新しい出会い」が脳に与える影響
 - ・集うきっかけは、まず誰かに声をかけること

日時 ▶ 平成24年3月22日(木) 13:30～15:30

場所 ▶ 弘前商工会議所 3階301号室
(受講者は当所会館駐車場が無料です。)

受講料 ▶ 会員 1,000円
一般 2,000円

問合せ ▶ 弘前商工会議所中小企業相談所 経営支援課

TEL 0172-33-4111 FAX 0172-35-1877

下記申込み用紙にご記入の上、FAX または電話でお申込みください。

主催：弘前商工会議所 中小企業相談所 共催：弘前商工会議所女性会

きりとせん

弘前商工会議所中小企業相談所 行

平成24年 月 日

「脳も活性化する健康づくり」 受講申込書

事業所名			
所在地	〒 -	TEL ()	
		FAX ()	
受講者氏名			

※ご記入頂いた情報は、本事業に関する運営の為に利用するほか、商工会議所からの各種連絡・情報提供の為に利用することがあります。