

放送大学東京足立学習センター 公開講演会

疲れた脳をやさしくいたわり、毎日をもっと元気に！

～脳科学が教えるシンプルな休ませ方～

私たちの脳は、ときにムダを省いてエネルギーを節約しようとする“クセ”があります。そのおかげで日々の生活はスムーズになりますが、使いすぎると「脳疲労」を招き、気力や集中力が落ちてしまいます。この講演では、難しい「心」という言葉はひとまず忘れて、脳という“臓器”がどんな風に働いているかをやさしく解説します。そして、最新の研究からわかった「毎日すぐにできる脳の休ませ方」「頭の回転を長持ちさせるコツ」を具体的に紹介します。



**日時： 2025年9月7日(日)
13:30～15:30**

**講師： 毛内 拓 先生
お茶の水女子大学助教**

- 【場所】 学びピア21 4階 講堂
- 【対象】 放送大学学生・一般の方
- 【定員】 150名（先着順）
- 【受講料】 無料
- 【共催】 足立区生涯学習センター
- 【申込】 東京足立学習センター事務局



M満員御礼（定員に達したため受付締め切りました。）
下のQRコードよりお申込みください。

◆講演は、都合により変更又は中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

