

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～

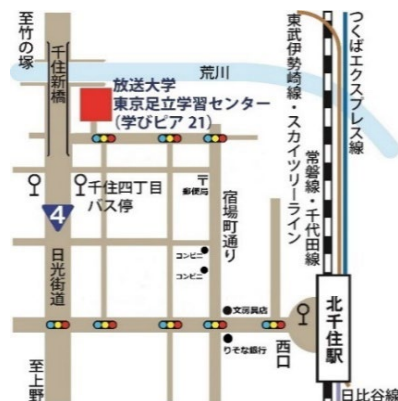
私たちの脳は、ときにムダを省いてエネルギーを節約しようとする“クセ”があります。そのおかげで日々の生活はスムーズになりますが、使いすぎると「脳疲労」を招き、気力や集中力が落ちてしまいます。この講演では、難しい「心」という言葉はひとまず忘れて、脳という“臓器”がどんな風に働いているかをやさしく解説します。そして、最新の研究からわかった「毎日すぐにできる脳の休ませ方」「頭の回転を長持ちさせるコツ」を具体的に紹介します。



**日時： 2025年9月7日(日)
13:30～15:30**

講師： 毛内 拡 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室
TEL 03-5244-2760 又は
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。

