

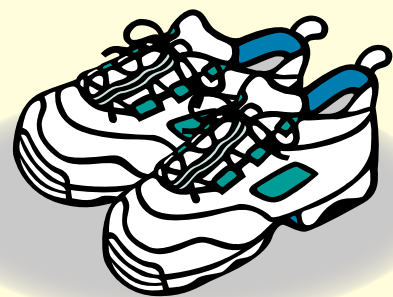


ウォーキングで 脳のフィットネスを高めよう



ウォーキングなどの低強度の運動でも、脳の『海馬』を活性化し、神経を増やしたり、認知機能を高めたりすることがわかりました。ストレスを乗り越え、快適な心身を維持する（脳フィットネス）ためにはどの程度の運動が必要か、日頃の健康維持・向上に役立つ内容の講演となっています。

ぜひ、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。



日時

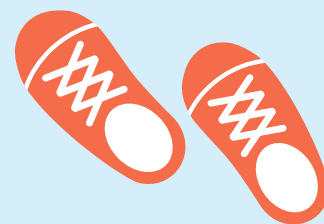
平成24年10月29日(月)
午後7時30分(午後7時から受付開始)

会場

タワーホール船堀 5階小ホール

参加費無料・当日受付（先着順）

講師：征矢 英昭（そや ひであき）



《プロフィール》

筑波大学教授・大学院人間総合科学研究科体育科学専攻長。

1959年、群馬生まれ。

筑波大学大学院修了、群馬大学大学院医学系研究科修了（医学博士）。三重大学教育学部、エジンバラ大学、ロックフェラー大学客員准教授を経て現職。

運動がどのように脳を発達させるかを研究することで、脳フィットネスを高める運動プログラムを開発中。運動と脳の健康に関する啓発活動を行っている。