

脳を知る 脳を健康にする

「病は気から」の脳科学 ～ストレスを力に変える～

入場
無料

いなぎICカレッジ 企画講座

みなさんは「病は気から」を信じていますか。精神的なストレスと相まって、からだのだるさ、体調不良を経験したことのある人は多いはずです。一方で、からだの調子が悪いときに気分が落ち込み、抑うつ状態になることもあります。これは気のせいではなく、こころとからだをつなぐしくみがあるからです。このしくみをうまく使えば、こころとからだを元気にすることもできると思いませんか。本講座では、脳からみた「病は気から」のしくみについて解説します。「脳を知る／脳を健康にする」ことで、こころとからだを健康にするための一助となることを知ってもらえると嬉しいです。

2025年 7月27日(日) 開場 12:30

13:30～15:00 手話通訳あり

地域振興プラザ 稲城市東長沼2112-1

京王相模原線稲城駅 徒歩約10分
JR南武線稲城長沼駅 徒歩約15分

先着80名 事前申込制

電話またはホームページから
お申し込みください

6月17日(火) 10時受付開始

※空きがあれば当日会場にて受付可能です

講師 北 一郎 東京都立大学/人間健康科学研究科教授

1986年金沢大学大学院教育学研究科修了。東京都立大学理学部助手、助教授を経て
2008年より現職。博士(医学)(東邦大学,1997年)

2002年スタンフォード大学 医学部客員准教授(～2003年)

ストレス・覚醒・情動の脳内メカニズムと運動の効果について動物実験モデルを用いて研究している。脳を知ることによって脳の活性化や安定化をコントロールし、「こころの健康」、そして、こころの状態と密接に関わる「健やかなからだ」の維持・増進につなげたいと考えている。



"チコちゃんに叱られる!" "世界一受けたい授業"にご出演

お申し込み・お問合せ

いなぎICカレッジ事務局 (稲城市教育委員会生涯学習課)

〒206-0803 東京都稲城市向陽台4-6-18 城山体験学習館内

受付時間 火～金 10:00～16:00

TEL 042-370-2822

HP <https://www.inagiic.net/>

