

# NPO法人 健康な脳づくり 第6回市民公開講座

## 『認知症予防は脳の活性化から!!』

認知症の予防は、食事、運動、趣味を持って、他人との交流を楽しむことが脳を活性化させ、楽しい生活をもたらし、認知症予防につながります。さあ、皆さんも認知症予防に挑戦してみませんか！

日時 平成30年12月9日(日)午後1時00分～4時30分

場所 名古屋市立大学病院 3階 大ホール

地下鉄桜通線「桜山駅」下車3番出口

13:00～14:45

入場無料

- 1 「始めよう！嚥下体操」 福井壽男（NPO法人健脳理事長）
- 2 「認知症は予防できる！」 小鹿幸生（NPO法人健脳副理事長、大同病院  
内科主任部長・名古屋市立大学名誉教授）
- 3 「笑ってもっと健康に！」～笑いはどうして健康に良いのかな？～  
堀 容子（NPO法人健脳理事、一般社団法人ハッピーネット代表理事とその仲間）

14:45～15:00 休憩

15:00～16:30



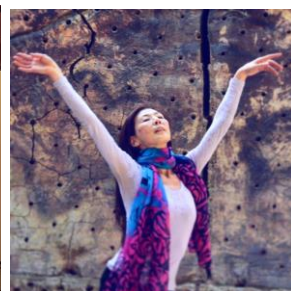
- 4 「尺八演奏を楽しもう」  
～尺八演奏で心に癒しを！～

国際的尺八奏者 田嶋直土とその仲間（バッハ音楽祭 ザルツブルグ音楽祭他  
数か国 数十回の国際音楽祭招待演奏 1990, 2007年 文化庁芸術祭賞受章）

- 5 「音楽ほっこり療法」～楽しく歌ってハッピーライフ～

山下 一郎とその仲間（NPO法人健脳会員  
認知症ケア専門士・介護予防指導士・  
音楽療法士）

山下一郎：ギター＆歌  
中根 篤：フルート  
和装ハーピスト：綾  
ダンサー：沼田真由み



主催 NPO法人 健康な脳づくり  
問合せ先 [info@kennou.org](mailto:info@kennou.org) tel 052-761-3945

