

「心と体の健康講座」シリーズ

「病は気から」の脳科学

～心と体の精巧な関係～

「病は気から」と昔からよく言われますが、あなたは信じますか？病気とまではいかないけれど、ストレスなどからくるからだのだるさ、体調不良を経験したことのある人は多いはずです。

これは単なる気のせいではなく、こころとからだをつなぐしくみがあるからです。そのしくみを解き明かすキーとして、本講座では脳・神経科学を取り上げ、脳からみた「病は気から」のしくみについて解説します。



第1回目

10月3日(水)午後7時～8時30分
「こころとからだの健康：
ストレスと脳」

第2回目

10月12日(金)午後7時～8時30分
「外敵からからだを守る：免疫系」

第3回目

10月19日(金)午後7時～8時30分
「からだを適切な状態に保つ
しくみ：自律神経系と内分泌系」

第4回目

10月26日(金)午後7時～8時30分
「こころの神経科学：抑うつと脳」



講師：北 一郎 氏

首都大学東京
人間健康科学研究科 教授
博士(医学)
専門分野：運動生理学
神経生理学

会場 ▼ 生涯学習センター5階 研修室 4
対象 ▼ 16歳以上の方
定員 ▼ 30名(申込先順)
受講料 ▼ 2,000円
申込 ▼ 生涯学習センターへお電話、
インターネット、直接窓口へ

TEL. 03-5813-3730

〒120-0034

足立区千住五丁目 13-5 学びピア 21 4階
インターネット

<https://reserve.city.adachi.tokyo.jp/webcls/>
(申込時にメールアドレス等のご登録が必要です)

足立区生涯学習センターの講座情報は、コミュニケーション情報誌「ピア・ナビ」、またはホームページ <http://www.adachi-shogakucenter.net/>

主催：足立区生涯学習センター 受託運営：NPO 法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」