

# 「脳の健康づくりと生活習慣」

認知症の予防（そなえ）に関しては世界的にも直近の課題となっており、予防に関する研究も日々進められています。予防に関するエビデンスは未だ不十分ではありますが、運動や生活習慣病の予防、社会参加といったことが示唆されており、今回は脳の健康のための生活習慣や運動に関する話題の情報と、現場で行える有酸素運動の工夫についてお伝えします。

## 令和3年9月15日（水）

13:30～16:30 / 受付13:00～

第1部  
(120分)

実践！生涯健康脳 ～脳が喜ぶ運動のすすめ～（講義・質疑応答）



### 瀧 靖之氏

東北大学 加齢医学研究所 臨床加齢医学研究分野 教授

東北大学 スマート・エイジング学際重点研究センター 副センター長

脳のMRI画像を用いたデータベースを作成し、脳の発達や加齢のメカニズムを明らかにする研究者として活躍。読影や解析をした脳MRIは、これまでにのべ約16万人に上る。「生涯健康脳（ソレイユ出版）」「賢い子に育てる究極のコツ（文響社）」「回想脳（青春出版社）」始め多くの著書を出版し活躍中。

第2部  
(60分)

いきいき健幸生活 ～有酸素運動のすすめ～（運動実技）

### 村上 恵

（公財）仙台市健康福祉事業団

健康増進センター 健康運動指導士

会場

仙台市シルバーセンター7階 第一研修室  
(〒980-0013 仙台市青葉区花京院1-3-2)

対象

健康運動指導士、健康運動実践指導者、  
その他医療・福祉・スポーツ指導者等の有資格者

※健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新講習会として申請中  
(単位付与は会場受講のみとなりますのでご注意ください)

定員・申込

会場受講 40名 8月3日（火） 9:00～先着順

その他

オンラインでの受講も可能です（定員無し：前日まで申込可）

※ZOOMでの受講となります。インストールや接続確認につきましては、各自ご準備をお願いいたします。

▶申込方法は裏面をご確認ください

# 令和3年9月15日 研修会 参加申込書

FAXでのお申し込みはこちら

受講方法	会場受講 / オンライン受講 (ご希望の方法に○をつけてください)	
(ふりがな) 氏名		お持ちの資格 <input type="checkbox"/> 健康運動指導士 <input type="checkbox"/> 健康運動実践指導者 <input type="checkbox"/> その他 ( )
連絡先	電話番号 メールアドレス	

※ご記入いただいた個人情報は、当センターにて適切に管理し、この研修会運営に関わる業務にのみ使用いたします

## ◎FAXでお申し込みの方

**0 2 2 - 3 7 4 - 6 6 6 4**

※送信面のお間違いが無いようお気をつけください

## ◎メールでお申し込みの方

**[shpc-oubo@road.ocn.ne.jp](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)**

※必要事項を直接本文へご入力ください

お申し込み後、当日参加にあたっての必要事項を連絡先メールアドレスにお送りします。  
なお、開催1週間前までに連絡がない場合は、お手数ですが下記問い合わせ先までご連絡  
ください。

【主催：問合せ先】 仙台市健康増進センター 健康推進係（担当：青柳）

仙台市泉区泉中央2-24-1 電話：022-374-6661

《ホームページ》 <http://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>

《休館日》 月曜日（休日にあたる場合はその直後の休日ではない日） 《開館時間》 10：00～18：00

※会場と問合せ先は異なりますのでご注意ください