

◆◆◆教養講座のご案内◆◆◆



いつまでも若々しく働くために！ のアンチエイジング

- ★物忘れが多い・疲れやすい・ストレスが多い人の対策として。
- ★いつまでも元気に働ける心身を目指して、脳を若返らせ、心を軽くする。

脳を若返らせ、心身を健康に導くアンチエイジング習慣を身に着ける実践型のセミナーです。物忘れや疲労感、ストレスに対処する方法を学び、脳の若返りや心の健康を実現します。また、日々の生活で簡単に取り入れられる、具体的な習慣やトレーニングも提供します。平均寿命が伸び、現役で働く年数も伸びるなかで、事業環境や社会の変化に残されないためにも、健康で若々しく働き続けるための脳のアンチエイジングを始めましょう！

主な講座内容

1. 「脳のアンチエイジング」で若さをキープする秘訣
 - ・50代・60代でも脳が若返る「脳活習慣」
 - ・「忘れっぽい」を改善する記憶力アップ法
 - ・幸せホルモンを増やして健康長寿を叶えるコツ
2. 「脳の老化」を防ぐ！記憶力アップのための生活習慣
 - ・記憶力が向上する食べ物と栄養素
 - ・睡眠が脳をリフレッシュさせるメカニズム
 - ・脳がスッキリする「朝のルーティン」
3. ストレスを溜めない！心の健康を整える方法
 - ・ストレスが脳に与える影響とは？
 - ・心が穏やかになる「簡単呼吸法・リラクゼーション」
 - ・脳の疲れを癒す「マインドフルネス習慣」
4. 笑い運動で脳を元気に！実践型アンチエイジング法
 - ・「笑い」が脳を活性化させる理由
 - ・簡単！「笑いヨガ」で脳と体をリフレッシュ
 - ・指を使った脳トレ&簡単エクササイズ
5. 実践！今日からできる「脳の若返りトレーニング」
 - ・脳の活性化に役立つ「言葉とイメージの使い方」
 - ・1週間続けると変わる！脳のアンチエイジング習慣
 - ・自分に合った「脳の若返り法」を見つける実践ワーク

2026年

11月30日(月)

14:00～15:30



〈講師プロフィール〉

やまもと けい こ

山本 恵子氏

- ・(株)Meideas 代表取締役
- ・(一社)国際ストレス脳科学研究所 代表理事

経営者の悩みの限界を突破して理想の成果を実現する脳力開発専門家。10年間にわたり12,000人以上の経営者・企業の売上や幸福度アップなど達成させる個別サポートを継続。また、千葉県商工会連合会のエキスパートバンクの専門家として、離職率低下やウェルビーイング(エンゲージメント)をテーマに、労働生産性向上や人間関係改善の方法など「持続可能な個人と企業」となる研修・セミナー・講演会を行い、好評を得ている。

◆会 場 / 藤枝市民会館 会議室

◆定 員 / 60名(先着順)

◆受講料 / 会員様無料・会員様以外の方 1,000円 (※当日受付にて頂きます。)

※定員になり次第締め切らせていただきますので、下記申込書へご記入のうえ、お早めにお申し込みください。
尚、お申し込みに対するお返事は致しませんが、定員に達してお断りする場合はご連絡いたします。

<お問い合わせ> (公社)藤枝法人会事務局 TEL : 054-643-8410

キリトリ不要

藤枝法人会 行き

FAX : 054-645-1310

ㄨ切 11/13(金)

11/30(月)講演会申込書

法人名(法人の方のみご記入下さい)

出席者名

TEL

FAX