

三田市民大学

三田市と湊川短期大学の共催による市民向け講座

先着100名
参加費無料

令和6年

9月3日(火) 受付9:30~ 開催10:00~11:30

会場・湊川短期大学 401教室 (JR 福知山線 相野駅より徒歩5分)

疲労と健康－脳科学の視点から疲労について考える－

現代社会は疲労社会と言っても過言ではないほど、疲労を感じている人が多くおられます。疲労は本来、休息を促し、身体の過活動を防ぐ役割を持っています。しかし、過度に疲労を感じることで、活動意欲が低下してしまい、このような状態が人々の健康や生活の質に悪影響を及ぼしています。過度な疲労がなぜ生じるのか、その原因について脳科学の視点からお話し、健康な生活を送るための疲労予防について皆さんと一緒に考えます。



講師 松尾 貴司 博士 (医学)

湊川短期大学 地域連携委員会 委員長

< 経歴 >

1993年 兵庫県三田市生まれ。湊川短期大学幼児教育保育学科講師・地域連携委員会 委員長、博士 (医学)。

大阪市立大学大学院 医学研究科修士・博士課程において、「疲労の脳科学」を研究テーマに、主に疲労が生じるメカニズムおよび疲労予防・回復法に関する研究を神経科学の視点から進めてきた。現在も疲労に関連する神経メカニズムの研究を進めるとともに、幼稚園教諭の経験から、子どもの生活習慣や自律神経活動に関する研究も行っている。

題字デザイン 湊川短期大学 幼児教育保育学科 2年 小林あこ

申込方法

必要事項 (裏面をご確認ください) をご記入の上、ハガキ、FAX、QR
いずれかの方法でお申し込みください。

(右記の2次元バーコードからの申し込みが可能です)

8月20日(火) 締切



第32回市民大学 申し込み

問い合わせ

〒669-1342 兵庫県三田市四ツ辻 1430 湊川短期大学「三田市民大学」係
Tel 079-568-1858 (代) Fax 079-568-1568

(駐車台数に限りがありますので公共交通機関でのご来場にご協力をお願い致します)