1DAY セミナー
2026

これからの脳の健康のために 今できること

物忘れが気になり始めたら知っておきたい
脳を健やかに保つ生活習慣



認知資産
食事 運動 睡眠
交流 脳の健康
など

人生 100 年時代を自分らしく過ごすためには、身体だけでなく、
考える力、覚える力、判断する力といった認知機能を健やかに保つことが大切です。
本セミナーでは、「認知資産」という新しい視点から、
認知症と加齢に伴う物忘れの違い、認知機能に関わる生活習慣について、
分かりやすく解説します。
後半のワークでは、日頃の生活を振り返り、自分に合った実践方法を考えます。



講師
あいち健康の森
健康科学総合センター　医師
平川 仁尚 ひらかわよしひさ
協力：DAIDO MEDICAL SQUARE

11月17日（火）
16：00～17：00
受講料 **無料**（要予約）

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせ下さい。
※ 受講料には維持管理費が含まれています。 ※ 一部講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※ 内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承下さい。
※ 講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。
※ お申し込みの人数によっては開講中止となる場合もございます。予めご了承下さい。

登録料 不要

中日文化センター
Bridge to the Future 栄
〒460-0008　名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F
0120-53-8164
10:00～19:00（日曜日は17:00まで）