

津市民文化祭参加事業

第 118 回津文化協会文化講演会

第 78 回文化講演会 ? 「発見塾」三重大学シリーズ

第 6 回みえ生涯学習ネットワーク共催講座

津 発見塾

演 題 「忍者も行っていた集中と休息の切り替え  
—効果的なリラククス法—」

入場無料  
事前申込不要

講 師 小森 照久氏 三重大学大学院医学系研究科ストレス健康科学分野教授

頑張ることは出来てもリラククスが下手な人が多く、頭ではわかっているけれども実行が難しいのです。昼間一生懸命働くことは大事なことです、床に入っても興奮したままならば眠れません。心配事がある場合も同じで、考えても答えが出ないのに床に入っても気になって眠れません。こうした状態が続くと、心身にダメージがあり、様々な病気の原因になります。忍者は過酷な任務を帯びて活動することがあります。忍者は上手なオン（集中）とオフ（休息）の切り替え法を身につけていることを見出しました。その紹介と、私がこれまで研究してきた様々なリラククス法を紹介します。健康に役立てて下さい。

日 時 平成 30 年 3 月 24 日（土）13:30～15:00

会 場 三重県生涯学習センター3 階まなびい場情報コーナー「みるシル」



主 催 津市民文化祭実行委員会・津市

主 管 津文化協会

共 催 三重県生涯学習センター：みえ生涯学習ネットワーク

後 援 三重大学 三重ふるさと新聞社

? 「発見塾」ホームページ <http://www.mie-u.ac.jp/hakugaku/hakken/index.html>

連絡先 TEL 090-1236-1144 (辻本 當)