

認知症予防のための

脳を鍛えるトレーニング術

内容

運動により血流が良くなれば、新鮮な酸素が脳に運ばれ活性化します。最近では、筋力や心肺機能を高めることは副次的効果に過ぎず、脳にもたらす効果の方がはるかに重要であると言われています。本講演では、脳を鍛える基本的な知識だけでなく、実際に効果のあるトレーニング方法を体験していただきます。



日時

2026年11月1日(日) 9時45分～11時45分

【プログラム】 9:30～9:45 受付

9:45～11:15 講座、八尾市の取り組み紹介

11:15～11:45 個別相談会（ご自身の体に関する不安など、お気軽にご相談ください。）

会場

プリズムホール(八尾市文化会館) 4階 会議室1
大阪府八尾市光町2-40



講師

重森 健太 氏

(関西福祉科学大学 リハビリテーション学科 教授 理学療法士)

事前申し込みは不要です。

当日、直接会場へご来場ください。

【お問い合わせ先】

関西福祉科学大学 リハビリテーション学科 森 耕平
(大阪府柏原市旭ヶ丘3-11-1)

E-mail: kmori@tamateyama.ac.jp TEL: 072-978-0088 (代)



【主催】(公社)大阪府理学療法士会・八尾市
【運営】八尾市・柏原市理学療法士会