



イキイキと生活・仕事に打ち込むための健康セミナー

## も活性化する健康づくり

心身の健康はだれもが望むものですが、今、健康とは、ただ病気がないという事ではなく、イキイキと毎日を生きること、そしてそのための基盤であるとされています。そのため、人間としての活動を司る“脳”の活性化には多大な興味が寄せられています。

本講座では身体健康増進だけでなく、同時に脳も活性化を促し、毎日をポジティブに生きていく健康生活のあり方を、薬剤師・医療系インストラクターの村尾講師より、ご講義いただきます。



### 講師紹介

**村尾 孝子**

㈱スマイル・ガーデン 代表

●昭和 63 年 明治薬科大学  
薬学部薬剤学科卒業 ●平成 21 年 埼玉大学大学院経済学部経営管理者養成  
コース修了 ●大学卒業後、薬剤師として病院、漢方  
調剤、調剤薬局にて調剤業務に携り管理薬剤師として  
後進の人材育成に注力 ●医療系教育研修会社にて  
インストラクターの経験を積み、独立●医療業界  
にとどまることなく、様々な業界に通用する体験型の  
コミュニケーション能力向上研修は特に評判である。

### 内 容

- 運動
  - ・メタボ対策にまず運動
  - ・「歩く」と脳への刺激が盛りだくさん！
- 家庭菜園
  - ・土と触れ合う生活の豊かさ
  - ・四季を通じた野菜作りで思考を鍛えよう
- 笑う
  - ・健康の基本は「笑うこと」
  - ・笑顔が体と心にもたらすもの
  - ・笑うだけで脳が喜び幸せがやってくる
- 集う
  - ・人はみな、だれかに認めて欲しい
  - ・「新しい出会い」が脳に与える影響
  - ・集うきっかけは、まず誰かに声をかけること

日 時 ▶ 平成24年 1月 24日 (火) PM6時～7時30分

場 所 ▶ 常総市商工会 石下事務所 受講料 ▶ 無 料

問合せ ▶ ◆水海道事務所 TEL:22-2121 / FAX:22-2124  
◆石 下事務所 TEL:42-3155 / FAX:42-8513

主 催 ▶ 常総市商工会 サービス業部会

常総市商工会 行き

「脳も活性化する健康づくり」 受講申込書

平成24年 月 日

事業所名	
所在地	
受講者氏名	TEL ( )

※ご記入頂いた情報は、本事業に関する運営の為に利用するほか、商工会からの各種連絡・情報提供の為に利用することがあります