

元気な脳を保つための 脳活セミナー

平素は、NPO 法人高知県生涯学習支援センターの事業や活動に御協力・御支援を賜わり厚く御礼申し上げます。
さて、NPO法人高知県生涯学習支援センターでは、2012年度事業として、「脳活セミナー」を開催いたします。
人間の脳は、一生のうちで3%程度しか使われていないと言われていたますが、使い方を変えると、脳の無限の力を実感することができます。脳活セミナーは計算やゲーム等を行うことにより脳を活性化させるトレーニングを10回開催します。脳のトレーニングを楽しく行うことによって、自分の可能性に対して自信を回復することができます。いつまでも元気な脳を目指しませんか。

事業日程： 平成24年6月～平成25年3月（毎月1回／全10回） 13：00～15：00

会 場： 高知県教育センター分館 南棟 1 階 大講義室（高知市大原町132番地）

参加費： 無 料

講 師： 中 宏文（なか ひろふみ）氏

1967 年高知県生まれ。NPO法人高知県生涯学習支援センター会員。中宏文建築設計事務所主宰。
アクティブ・ブレイン協会認定講師。独立行政法人高齢障害求職者雇用支援機構非常勤講師。

後援団体： 高知県、高知県教育委員会、高知市、高知市教育委員会、小中学校PTA連合会、高等学校PTA連合会、高知新聞社、RKC 高知放送、KUTVテレビ高知、KSSさんさんテレビ、NHK高知放送局、エフエム高知、高知シティFM放送、高知大学教育学部附属教育実践総合センター

回	開催日	「脳活セミナー」のカリキュラム（13:00～15:00）
1	6/11(月)	オリエンテーション ：「記憶」と「もの忘れ防止方法」についての講義を行います。
2	7/12(木)	「自己紹介」で脳活 ：はじめて会う人に、挨拶と自己紹介を行います。
3	8/20(月)	「漢字」で脳活 ：難しい漢字を覚えて頂きます。
4	9/20(木)	「計算」で脳活 ：簡単な四則の計算演習（＋－×÷）を行います。
5	10/16(火)	「ゲーム」で脳活 ：脳を活性化させるゲームを行います。
6	11/20(火)	「読書」で脳活 ：本を読んで、意味を読み取るトレーニングを行います。
7	12/11(火)	「落語」で脳活 ：簡単な落語を覚えて、披露して頂きます。
8	1/8(火)	「商品開発」で脳活 ：新商品のアイデアを考えて頂きます。
9	2/12(火)	「目標設定」で脳活 ：目標達成のメカニズムの講義を行って、実際に目標設定を行います。
10	3/12(火)	「フレゼン」で脳活 ：グループ内で、ご自身の目標について発表して頂きます。



平成 24 年 6 月 11 日にスタートいたしました「元気な脳を保つための脳活セミナー」はおかげ様で好評のうちに 3 月 12 日の最終回を迎え終了となりました。3 回以上受講いただいた方には修了証書をお送りいたします。
ありがとうございました。

～アンケートより～

- 脳の活性化に以前から興味があったので、このセミナーに参加できて良かったです。楽しく受講させていただき感謝しております。全 10 回全てに参加できなかったのが少し残念ですが、貴重なアドバイスもいただきましたので、今後の人生の場面でフルに使っていきたいと思います（50代男性）
- 脳活セミナー初回の日には脳を活性化させる目的を書きました。『90 歳まで呆けずにいたい』『子どもや孫に迷惑をかけたくない』と書いていました。自信がついてきました。これからの人生、常にプラス思考で元気に、まだまだ他人様の役に立ちたいです。中先生の講義は大変聴きやすく（声のトーン・話のスピード・話の内容）良かったです。（60代女性）
- 10 回とても楽しく勉強させていただきました。脳の働かせ方を色々教えていただき、こんなにも記憶できるものなのかと驚きと共に嬉しくなりました。自信が持てるようになりました。（60代女性）
- 全 10 回、皆勤させていただきました。一言で言うならば毎回とても楽しゅうございました。マイナス思考に陥りそうになった時は、中先生に教えていただいたことを思い出してプラス思考に切り換えたいと思います（60代女性）
- 歳なのですぐに忘れてしまうのですが、勉強の仕方を色々教えていただき、良かったです。イメージして記憶する方法も初めて知りました。年齢だからと、すぐにあきらめず、前向きに生きて行こうと思います。元気をいただきました（70代女性）
- 毎回参加するのが楽しみでした。この講座だけは他の行事を断っても参加するようにしました。耳も遠くなり、他人の声が聞き取り難いこともありますが、中先生の声はとても聞き取り易かったです（70代女性）
- 昨年度の偉人の会からの継続受講です。来年度の笑いヨガも受講させていただきます。いつもすばらしい企画をありがとうございます。無料で受講させていただくのが申し訳ないです。（70代女性）
- 受講するまで、呆けることが怖かったのですが、中先生に教えていただいたことを、日々の暮らしに取り入れていたら、記憶力が上がりました。100 歳まで元気な脳で生きていく自信ができました（70代女性）

