

食、運動、眠り、脳トレ、メンタルケア・・・
私たちは今何をしたら良いのか？

老化と健康

 オンライン開催 [ZOOM]

参加方法の詳細については下記のURLをご確認ください。
<https://www.igakuken.or.jp/public/seminar/2022/series.html>



医学研 老化 で検索

2022年

- | | | |
|----------------|------------|-------------------------|
| 9月9日(金) 15時から | 老化は克服できるか？ | 東京大学医科学研究所 教授
中西 真 |
| 9月30日(金) 14時から | 心の健康と老化 | 東京都医学総合研究所 副所長
糸川 昌成 |
| 11月4日(金) 15時から | 脳を活性化させる運動 | 東京大学 名誉教授
小林 寛道 |
| 12月9日(金) 15時から | スマート・エイジング | 東北大学加齢医学研究所 所長
川島 隆太 |

2023年

- | | | |
|----------------|-------------|---------------------------|
| 2月17日(金) 14時から | 眠りと生活リズム健康法 | 広島国際大学 健康科学部 学部長
田中 秀樹 |
| 3月24日(金) 15時から | 食・栄養学と健康 | 神奈川県立保健福祉大学 学長
中村 丁次 |
| 4月14日(金) 14時から | 視覚を鍛える | 東京都医学総合研究所 センター長
原田 高幸 |
| 5月12日(金) 14時から | 腸と脳の密接な関係 | 九州大学大学院医学研究院 教授
須藤 信行 |
| 6月16日(金) 14時から | 記憶を鍛える | 東京都医学総合研究所 副所長
齊藤 実 |
| 7月14日(金) 14時から | 脳フィットネス | 筑波大学体育系 教授
征矢 英昭 |
| 8月18日(金) 14時から | 心と意欲 | 東京都医学総合研究所 参事研究員
西村 幸男 |