



労働生産性を高め、離職率を下げる
「持続可能な」脳づくり

のアンチエイジング

脳を若返らせ、心身を健康に導くアンチエイジング習慣を身に着ける実践型のセミナーです。物忘れや疲労感、ストレスに対処する方法を学び、脳の若返りや心の健康を実現します。また、日々の生活で簡単に取り入れられる、具体的な習慣やトレーニングも提供します。平均寿命が伸び、現役で働く年数も伸びるなかで、事業環境や社会の変化に取り残されないためにも、健康で若々しく働き続けるための脳のアンチエイジングを始めましょう！

2026年7月22日(水)
14:00~15:30

ー主な講座内容ー

1. 脳のアンチエイジングで若さをキープする秘訣

- ・50代・60代でも脳が若返る「脳活習慣」
- ・「忘れっぽい」を改善する記憶力アップ法
- ・幸せホルモンを増やして健康長寿を叶えるコツ

2. 脳の老化を防ぐ！記憶力アップのための生活習慣

- ・記憶力が向上する食べ物と栄養素
- ・睡眠が脳をリフレッシュさせるメカニズム
- ・脳がスッキリする「朝のルーティン」

3. ストレスを溜めない！心の健康を整える方法

- ・ストレスが脳に与える影響とは？
- ・心が穏やかになる「簡単呼吸法・リラクゼーション」
- ・脳の疲れを癒す「マインドフルネス習慣」

4. 脳を元気に！実践型アンチエイジング法

- ・「笑い」が脳を活性化させる理由
- ・簡単！「笑いヨガ」で脳と体をリフレッシュ
- ・指を使った脳トレ&簡単エクササイズ

5. 今日からできる「脳の若返りトレーニング」

- ・脳の活性化に役立つ「言葉とイメージの使い方」
- ・1週間続けると変わる！脳のアンチエイジング習慣
- ・自分に合った「脳の若返り法」を見つける実践ワーク

〈講師プロフィール〉

やまもと けいこ

山本 恵子 氏

・(株)Meideas 代表取締役



経営者の悩みの限界を突破して理想の成果を実現する脳力開発専門家。10年間にわたり12,000人以上の経営者・企業の売上や幸福度アップなど達成させる個別サポートを継続。また、千葉県商工会連合会のエキスパートバンクの専門家として、離職率低下やウェルビーイング(エンゲージメント)をテーマに、労働生産性向上や人間関係改善の方法など「持続可能な個人と企業」となる研修・セミナー・講演会を行い、好評を得ている。

◆会場 三島商工会議所3階会議室
(三島市一番町2-29)

◆受講料 無料

◆定員 30名(先着順)

〈お申し込み方法〉

必要事項をご記入いただき、FAXにてお申込みください。

〈お問合せ〉(一社)三島田方法人会 TEL 055-975-4845

〈主催〉一般社団法人 三島田方法人会
〈後援〉三島信用金庫

7/22(水)開催『脳のアンチエイジングセミナー』受講申込書

(一社)三島田方法人会 行 ⇒ FAX:055-976-0024

(申込日: 年 月 日)

| | | |
|------|-----------|--|
| 事業所名 | TEL | |
| 所在地 | メールアドレス | |
| 受講者名 | (複数ご参加可能) | |