



# ニューロフィードバック入門

## ～脳波をトレーニングしてメンタルヘルス向上～

(全4回)



私たちの身体活動や精神活動は、脳内の複雑な情報ネットワークに支えられています。そうした脳の活動は脳波に反映されます。逆に脳波を調整し、脳活動のバランスを向上させることで、心や体をより健康にすることもできます。これは脳波トレーニング(ニューロフィードバック)として、欧米では病院や学校、職場などでも広まりつつあります。講座では脳波トレーニング実演に加え、脳の健康を保ち、メンタルヘルスの維持向上のために普段から心がけるべきことについて、さまざまな専門の先生から紹介していただきます。

日	時	1回目	2月19日(土)	10:30~12:00
		2回目	2月27日(日)	10:30~12:00
		3回目	2月27日(日)	13:00~14:30
		4回目	3月5日(土)	10:30~12:00

場 所 町田市生涯学習センター(町田市原町田6-8-1 町田センタービル6階)  
JR横浜線町田駅徒歩3分 小田急線町田駅徒歩5分

講 師	東邦大学医学部	教授	田崎 美弥子氏(1,3,4回目)
	多摩大学経営情報学部	教授	良峯 徳和氏(1,2,3回目)
	東邦大学医学部	講師	山口 哲生氏(2回目)
	杏林大学保健学部	准教授	中島 正世氏(4回目)
	心理カウンセラー		浅井 夕佳里氏(4回目)

対 象 大学生以上の方

定 員 16名(申込み多数の場合は抽選します)

参加費 5,000円

申込締切 1月16日(日)〈必着〉

※受講の際は、新型コロナウイルス感染症感染予防のため、マスク着用、手指消毒等をお願いしております。また、今後の感染拡大状況や自治体等の方針に応じて、延期または中止となる場合があります。

### 〈お申込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



### お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

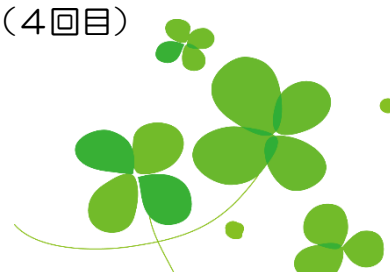
さがまちコンソーシアム 事務局 住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月~金曜日(祝日を除く)9:00~12:00 13:00~17:00



# 受講申込書 さがまちカレッジ

**申込期限 2022年1月16日(日)**

※申込期限以降も、定員に余裕のある場合は、お申込みいただけます。

詳しくは、コンソーシアム事務局〈TEL042-747-9038〉にお問い合わせください。

**FAX申込先 042-703-8536**

	申込日	月	日
*受講講座名	ニューロフィード バック入門		*講座NO. A2140141

*フリガナ		*性別	男 ・ 女
*氏名		*年齢	歳
*住所	〒		
*TEL		FAX	
携帯電話			
E-Mail			
*所属	<input type="checkbox"/> 児童・生徒( 小学 ・ 中学 ・ 高校 年) <input type="checkbox"/> 学生( 年) <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他( )		
備考			

\*記入必須項目

※原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。

※お申込み時に記載していただいた内容は、当法人事業に係る目的のみ使用します。

さがまちコンソーシアムとは—

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。