

入場  
無料

# 市民公開講座

## 脳を活性化して

### “生涯健康な脳”を維持しよう！

脳の健康は心や体の健康とつながっています。  
人生100年時代を楽しく健康に暮らすための秘訣を一緒に学び  
体験してみませんか？

2024年

11月9日（土） 10:00～11:30（9:30開場）

東京医療保健大学 立川キャンパス（災害医療センター隣）

講師 牧 千亜紀（東京医療保健大学 地域・在宅看護学 准教授）

#### 申し込み方法（事前予約制・定員50名）

氏名・年代・お住まいの市町村名を明記の上、いずれかの方法で  
お申し込みください（締切：11月8日）

- ① 右のQRコード
- ② メール [shiminkoukai.thcu@gmail.com](mailto:shiminkoukai.thcu@gmail.com)
- ③ FAX 042-521-5250
- ④ はがき 〒190-8590 東京都立川市緑町3256

東京医療保健大学 市民公開講座事務局 宛

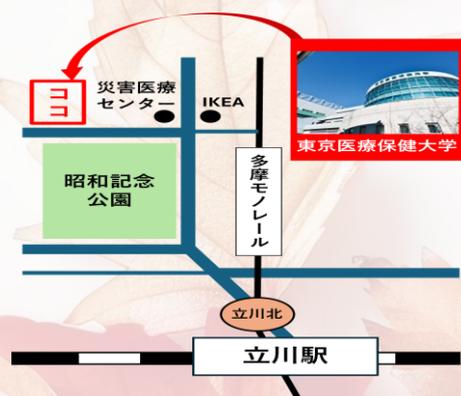


どなたでもご参加いただけます。  
お気軽にお越しください。

【お問い合わせ】（平日の9:00～17:00）

042-521-7201（東京医療保健大学 事務部）

\*天候等の理由で中止する場合、  
大学ホームページにてご案内します。  
URL:右のQRコードからご覧ください



立川駅から  
・徒歩 15分  
・バス 8分 災害医療センター(東)で降車  
・車 5分 駐車場はございません