

東京工業大学リベラルアーツ研究教育院・東急病院 共同開催企画

協力：大岡山地区 まちづくり協議会

参加費無料

# 大岡山健康講座

【日時】

2017年2月7日(火)

14:30～(14:00開場)

【場所】

東工大蔵前会館 くらまえホール

東京都目黒区大岡山2丁目12-1 東工大蔵前会館1階

定員  
300名



## プログラム

### 【第1部】

#### 「運動することの効果」

東京工業大学リベラルアーツ研究教育院  
教授 林直亨

「運動するとやせる」「運動すると健康になる」と思っている方は多いと思います。では、どのくらいやせるのでしょうか？どのように健康になるのでしょうか？なかなか知る機会はないと思います。今回はこれらの点を中心に最近の研究で明らかになってきたことを交えて、運動することの効果についてお話します。

### 【第2部】

#### 「MORITA からみた心の健康、いつになっても自分らしく」

東急病院健康管理センター所長  
心療内科医長 伊藤克人

最近、「嫌われる勇気」という本のお話からアドラー心理学が注目されますが、日本の「森田療法」との類似点に気づきます。「森田療法」は海外でもMORITAと発音され、心の健康を保つために自分の長所や自分らしさを伸ばしていく療法です。これは就活、婚活、終活など日常の様々なシーンで役立つでしょう。

## 申込み・お問合せ先

必ず往復はがきで ①開催日 ②郵便番号・住所 ③氏名 ④電話番号を明記のうえ、1月29日(日)まで(当日消印有効)に以下の宛先へお送りください。

〒145-0062 東京都大田区北千束3-27-2 東急病院 医療連携室  
TEL 03-3717-7867 月～金 8:45～17:00 (土休日を除く)  
<http://www.tokyu-hospital.jp/>