

# 目と脳の若返り法



—老眼をあきらめるな—

講師 ビジョン・フィットネスセンター所長、集中力塾長 中川和宏

老化の兆しは目から生じます。「老眼」です。最近では、35歳から始まっています。そして、不思議なことに誰一人として老眼をストップさせようと考えないのです。何とかしようとする前からあきらめてしまっているのです。

私は、現在59歳ですが、老眼をストップさせています。老眼鏡なしで本も読めますし、字も書けます。あきらめなければうまくいきます。

また、「老眼」をあきらめると「老脳」が進みます。物忘れがひどくなり、考えがまとまらなくなり、面白くさが先に立ち、生きる意欲が低下してしまいます。

この講座では、目と脳の働きを活性化し、若さを保つ体操や栄養学などについてお話しします。老眼をストップさせ、脳の老化を止めましょう。



<講師紹介> なかがわ・かずひろ

1953年広島県生まれ。早稲田大学政経学部卒。米国医学博士。ボルチモア視力眼科アカデミー主任研究員。アメリカ視力眼科振興財団研究員。日本では視力低下の研究が遅れている現状から、アメリカの視力眼科医が行なっている視力回復トレーニング「ビジョン・セラピー」を初めて日本に紹介。ヨガと潜在能力開発をベースに独自に研究、開発した視力回復法は、その即効性とともにもスコミで大きな話題を呼んでいる。目下、センター開設30年で2万人以上の眼のカウンセリングの実績を持つ。著書には、『眼の老化は「脳」で止められた!』（青春出版社）など多数。

今後刊行予定：「パソコン近視を回復する」10の習慣（青春出版）2011年12月予定、「老眼をあきらめるな」（三笠書房）2012年3月予定。ビジョン・フィットネスセンター <http://www.vision-fc.co.jp>

■日 時 2012年3月31日 土曜 10:15～11:45

■受講料 朝日カルチャーセンター会員……2,730円  
一般（入会不要）……3,360円  
ビジョン会員……3,000円

■場 所 ルミネ立川9階（立川駅北口）

※受講者が一定数に達しない場合、やむを得ず講座を中止する場合がございます。  
※お申し込みの際にご記入いただく皆様の個人情報、受講連絡をはじめ当社からの各種お知らせ、講座企画の内部資料として使わせていただきます。



朝日カルチャーセンター | 立  
朝日JTB・交流文化塾 | 川

〒190-0012 立川市曙町2-1-1ルミネ立川9階 (042)527-6511

<http://www.asahiculture.com/tachikawa>