

# 講演のおさらい



## Ⅱ. 「こころ」がつくる免疫力 (病は気からの免疫学)

30%が内分泌・神経系の刺激がつくる

1. 自然に親しむ
2. 笑って楽しく生活する
3. 運動する
4. 規則正しい生活をする
5. ポジティブな思考をする



免疫の70%は  
腸で作られる

## 掲示板

第3回 すこやかライフフォーラム

平成22年9月19日(日) 13時~15時

サークル | 主催 青葉区役所後援

青葉公会堂(市ヶ駅駅徒歩8分)

駐車場有料

「笑いの新常識—科学者と落語家の不思議なコラボ」

講師：村上和雄 筑波大学名誉教授 3代目 桂伸治

定員600名 会費：500円 お問い合わせ事務局 045-962-1184