

茂木健一郎氏が語る“朝と脳”のいい関係

「京都朝げいこ☆フェスタ2014」(4/13 開催)で特別講演

- ✓ 受講生によるゴスペルコンサートやミニ体験講座など、京都で“朝活”体験できる唯一の週末
- ✓ 日本最大級の朝型生活ポータルサイトを主宰する栗飯原理咲さんのトークショーも

「京都朝げいこ」(京都市中京区 コンセプトグラマー有限会社内)は、おかげさまで3周年を迎えることができました。それを記念して「京都朝げいこ☆フェスタ2014」を開催致します。朝時間の活用を提唱されている茂木健一郎さんや「朝時間.jp(あさじかんじえいびー)」を主宰する栗飯原理咲さんの講演会をはじめ、受講経験者による発表会、その他、ミニ講座も受講いただけます。

■特別講演 脳を最高に活かせる人の朝時間

～脳を活かして創造的に生きるために知っておくべきこと～

脳科学者で「最高に脳を活用する人の朝時間」(すばる舎)を出版した茂木健一郎氏曰く「朝は脳のゴールデンタイム」。当日は、自ら「朝型生活」を実践する氏の朝型生活との出会いから、“脳”がよるこぶ朝習慣や快適な睡眠法などを紹介。更に氏の研究や経験を踏まえて、“朝”と“脳”の意外な関係性について、おなじみの単刀直入かつ明快な語り口で解説。「もっと一日を有効に使いたいけど、朝は苦手。」とと思っている人にこそ目からウロコの1時間。

■トークイベント 朝時間の過ごし方

～自由に楽しむ、ワタシの朝～

2006年6月オープンより、朝にまつわるライフスタイル情報や朝のトレンドを提案している日本最大級の朝型生活ポータルサイトを主宰する栗飯原氏。「朝の時間」を工夫したいと思っている人が、“より価値のある自分となる自分磨き”、“心地よいライフスタイル”をどのように求めて実践しているのか。また、男女ともに新しいライフスタイルとして“朝型生活”が注目されている今だからこそこの“朝トーク”を「京都朝げいこ」代表の曾和裕次と繰り広げます。



茂木健一郎 脳科学者。1962年生まれ、東京都出身。専門は脳科学、認知科学。脳科学についての一般向けの解説書を多数執筆。テレビ雑誌、新聞などのマスメディアで積極的に活動している。



栗飯原 理咲 アイランド株式会社代表取締役。1996年3月 筑波大学卒業。2003年アイランド株式会社創業。代表取締役に就任。「レシピブログ」、「朝時間.jp」などを運営する。日経WOMAN誌で「ウーマン・オブ・ザ・イヤー」受賞

「京都朝げいこ☆フェスタ2014」概要

- 日 程：4月13日(日)
- 時 間：午前10時30分(開場9時30分)～午後4時30分
- 募集定員：250名
- 参加費用：1,000円
- 場 所：京都烏丸コンベンションホール
- 申込受付：「京都朝げいこ」サイト内の専用申込みフォームから
- 後 援：京都市、エフエム京都、KBS京都、京都新聞社(予定)
- 企画運営：京都朝げいこ運営事務局(コンセプトグラマー内)

お申し込みは公式サイト！



<http://asageiko.jp/>

メディア掲載の際の出演者の画像やロゴはぜひ右記URLよりご利用ください。⇒ <http://bit.ly/1kVGHnU>

■お問合せ：「京都朝げいこ」運営事務局(コンセプトグラマー有限会社内)
〒604-0857 京都市中京区烏丸二条上ル蒔絵屋町267 烏丸二条ビル6F TEL075-222-1132
【担当】曾和(そわ)、稲葉(いなば) メール：info@asageiko.jp