

# 笑顔を咲かす眠育と認知症予防

～睡眠は健やかな発達、魅力・能力の発揮、福寿への栄養～

300名様

[無料・事前申込]



共催：広島国際大学・(公財)東広島市教育文化振興事業団・睡眠健康推進機構・エーザイ株式会社  
後援：東広島市・東広島市教育委員会・社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会  
日本睡眠学会・中国新聞社・プレスネット・FM東広島89.7MHz  
日本睡眠教育機構・日本睡眠改善協議会・広島国際大学心理学部

日 平成29年9月9日(土)  
時 13:00～16:00  
(受付12:40)

会 東広島市市民文化センター  
場 3F アザレアホール  
場所：東広島市西条西本町28番6号  
◇JR西条駅から徒歩10分

## お申し込み方法

下記のいずれかの方法で、必要事項をご記入の上、お申し込みください。

- お電話の場合は、082-424-3811におかけの上、必要事項をお伝えください。
- FAXの場合は、裏面にご記入の上 082-423-5251へ送信してください。
- E-mailの場合は必要事項を記載して center01@hhface.org へ送信してください。
- 託児サービスがご利用いただけます。事前の申し込みが必要です。

### 必要事項

- ①氏名(フリガナ) ②電話番号 ③参加人数
- ④睡眠に関するご質問
- ⑤快眠ワンポイント・アドバイス希望の有無
- ⑥託児希望の有無

※申込者多数の場合は、先着順となりますのでご了承ください。

※いただいた個人情報は、ご案内以外の目的では使用いたしません。

### 応募締切

平成29年9月6日(水)必着

司会・進行：田中 秀樹 広島国際大学心理学部 教授

13:00～13:10	開会の挨拶
13:15～13:40	講演① 睡眠教育の重要性 —健康、危機管理と睡眠検定、認知症予防— 睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター長 教授 宮崎 総一郎
13:45～14:05	講演② 眠り改善からの子育て支援 —妊婦、乳幼児、小児の眠りの工夫点— 愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター長 岡 靖哲
14:10～14:30	講演③ 眠りと能力発揮、日中の眠気 —睡眠不足解消と生活リズム調整の大切さ— 広島大学総合科学研究科 教授 林 光緒
14:35～14:50	休憩時間 (トイレ・仮眠タイム) / 質問の事前聴取 (記入用紙一部回収)
14:50～15:15	講演④ 日常生活で効果的な認知症予防 —認知症予防のできる街を創る— 鳥取大学医学部 教授、日本認知症予防学会 理事長 浦上 克哉
15:20～15:40	講演⑤ 眠り改善からの心と体の元気づくり —生活リズム健康法と快眠笑い塾— 広島国際大学心理学部 教授 田中 秀樹
15:40～15:55	総合討論・質疑応答
16:00～16:45	大学生参加企画：快眠ワンポイント・アドバイス 大学認定睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士等 (1人5分程度、事前の申し込みが必要です)

- お電話の場合は、082-424-3811におかけの上、必要事項をお伝えください。
- FAXの場合は、下記にご記入の上、082-423-5251へ送信してください。
- E-mailの場合は必要事項を記載してcenter01@hhface.orgへ送信してください。

## 笑顔を咲かす眠育と認知症予防

～睡眠は健やかな発達、魅力・能力の発揮、福寿への栄養～

締切：平成29年9月6日(水)必着

フリガナ 氏名	(参加人数 名)
TEL FAX	
睡眠に関するご質問	
●快眠ワンポイント・アドバイス <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない ●託児サービス <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない	



### 東広島市市民文化センター 3F アザレアホール へのご案内

場所：東広島市西条西本町28番6号

◇JR西条駅から徒歩10分

・お申し込みに関する問い合わせ先  
 (公財)東広島市教育文化振興事業団 内  
 「すいみんの日」市民公開講座2017 事務局  
 TEL:082-424-3811 [月～日 9:00～17:00]  
 FAX:082-423-5251  
 E-mail:center01@hhface.org