

## アンチエイジングセミナー その2

# ナチュラルエイジング 認知症予防のための睡眠講座 (全3回)

募集

元気にいきいきと活動し認知症を予防するためには、良い睡眠が欠かせません。  
睡眠には、毎日の健康につながるなど大きな可能性が眠っているといわれています。  
ぐっすり眠れる睡眠法をたのしく学びます。



■講師：宮崎 総一郎氏

(中部大学生命健康科学研究所特任教授、日本睡眠教育機構理事長、日本睡眠学会睡眠医療認定医)

■開催日：

回	開催日	時間	場所	講義	演習
第1回	10月21日(土)	午前10時半 ~12時	大集会室	適切な睡眠時間とは	眠気と睡眠の質の評価
第2回	10月28日(土)			不眠への対処法	眠りのストレッチ、 目覚めの体操
第3回	11月11日(土)			睡眠からアプローチする認知 症、生活習慣病予防	物忘れの評価 まとめ：Q & A

■受講料：1,500円 ※教材(睡眠学入門ハンドブック、眠り読本)付

■募集人員：25名程度

■申込み：9月25日(月)より事務局窓口・電話・Fax、Eメールで先着順に受付。



## せと街歩き

# 日本遺産に認定された陶の街を散策しよう

募集

瀬戸焼、常滑焼、信楽焼、丹波焼、備前焼、越前焼の六古窯の産地が提唱する「きっと恋する六古窯—日本生まれ日本育ちのやきもの産地—」のストーリーが日本遺産として認定されました。

千年以上の歴史と伝統ある瀬戸の街の魅力を探る「街歩き」をします。



■開催日：10月6日(金曜日) 午前9時~12時半 雨天決行

◇集合時間：午前8時50分 ◇集合場所：名鉄瀬戸線尾張瀬戸駅改札口前

■講師：牛島 邦夫 氏 (ボランティアガイド)

■参加費：200円(資料代)

■散策コース：

尾張瀬戸駅—窯神社—深川神社—陶祖神社—宝泉寺—  
窯垣小径—洞本業窯—平等庵(あんでらさん)—新世紀工芸館  
※当日の天候等によりコース変更有



■募集人員：15名

■持ち物：履きなれた靴でご参加ください。水分補給用飲料水

■申込み：ただ今、事務局窓口・電話・Fax、Eメールで先着順に受付中。