

# ぐっすり!!



## 眠れるための講座



「なかなか眠れない」「眠っても疲れがとれない」「すっきり目が覚めない」など、睡眠に悩みを抱えていませんか。

健康的なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が大切と言われています。この講座では、『睡眠』をテーマにぐっすり眠れるためのノウハウを睡眠学の第一人者である宮崎総一郎さんから学びます。



講師 宮崎総一郎さん

### 内容

★ 快眠のススメ ★

★ みんなで踊ろう！快眠体操★

★ 宮崎先生の睡眠相談★

- ◆ 日時 1月27日(土) 10:00~12:00
- ◇ 会場 ぱれっとJOYO
- ◆ 講師 中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長  
宮崎総一郎さん

- ◆ 対象者 テーマに関心のある人
- ◇ 定員 先着30人
- ◆ 参加費 無料
- ◇ 託児 6カ月~就学前のお子さん先着7人
- ◆ 申し込み 1月16日(火) 9:00~ 開始 ※申込方法の詳細は裏面をご覧ください。

企画 すぷらうと (城陽市男女共同参画推進登録団体)

主催・会場・問い合わせ先 城陽市男女共同参画支援センター ぱれっとJOYO

# ★ ぐっすり眠れるための講座 ★

《講師 宮崎総一郎さんプロフィール》

中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長。  
専門は、睡眠学教育、睡眠時無呼吸症候群、鼻呼吸障害と睡眠。



2004年、国内で初めて開設された、滋賀医科大学睡眠学講座に赴任し、2005年から、経済産業省の支援を受けた「眠りの森」事業を産学共同で行い、睡眠指導士の育成を開始。2009年4月から文部科学省の支援を得て、わが国で初めて睡眠学概論を開講。2016年4月から中央大学で「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を推進。現在、睡眠障害の包括的医療、睡眠健康指導士の育成、睡眠知識の啓発活動、認知症予防プロジェクトに学内外で取り組んでいる。

著書：「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」「睡眠習慣セルフチェックノート」「ぐっすり眠りたければ朝の食事を変えなさい」(PHP)、「脳に効く睡眠学」(角川SSC)、「病気の原因は眠りにあった」(実業之日本社)、「伸びる子どもの睡眠学」「快眠家族のすすめ」「睡眠教室一夜の病気たち」(新興出版) 他

【会場】城陽市男女共同参画支援センター  
ぱれっとJOYO  
〒610-0121  
城陽市寺田林ノ口11番地の114  
☎0774-54-7545

☆ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。  
☆JR奈良線「城陽駅」徒歩5分  
☆さんさんバス「男女参画センター」前



ぐっすり眠れるための講座 申込について

【申込方法】 ■電話 (0774-54-7545) ■FAX (0774-55-5601)  
■メール (palettekoza@city.joyo.lg.jp) ■来館

※FAX、メールでお申し込みの際は、下記の必要事項①～⑦をご記入の上、

①件名	ぐっすり眠れるための講座		
②氏名 <small>ふりがな</small>		③年代	歳代
④託児	お子さんの名前 ( ) 年齢 ( 歳 カ月) 性別 ( )		
連絡先	⑤住所	〒	
	⑥電話	⑦FAX	