

～睡眠の機能と快眠のコツ～



日本では3人に1人が睡眠に関する問題を抱えていると言われています。日頃、寝不足やうまく眠れず、昼間にしんどく感じることはありませんか？また、睡眠問題は生活習慣病とも密接に関わることがわかっています。本講座では日々の健康における睡眠の大切さと、より良い睡眠を得るためのコツを学んでいただきます。

2018年2月9日(金)

午後1時30分～3時

会場：生涯学習情報プラザ

(輝きプラザきらら内)

1階 交流ルーム

〔講師〕宮崎 総一郎氏

(中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長)

〔参加費〕無料 〔定員〕50人

〔申込方法〕1/9(火)午前10時から

電話で文化生涯学習室へ

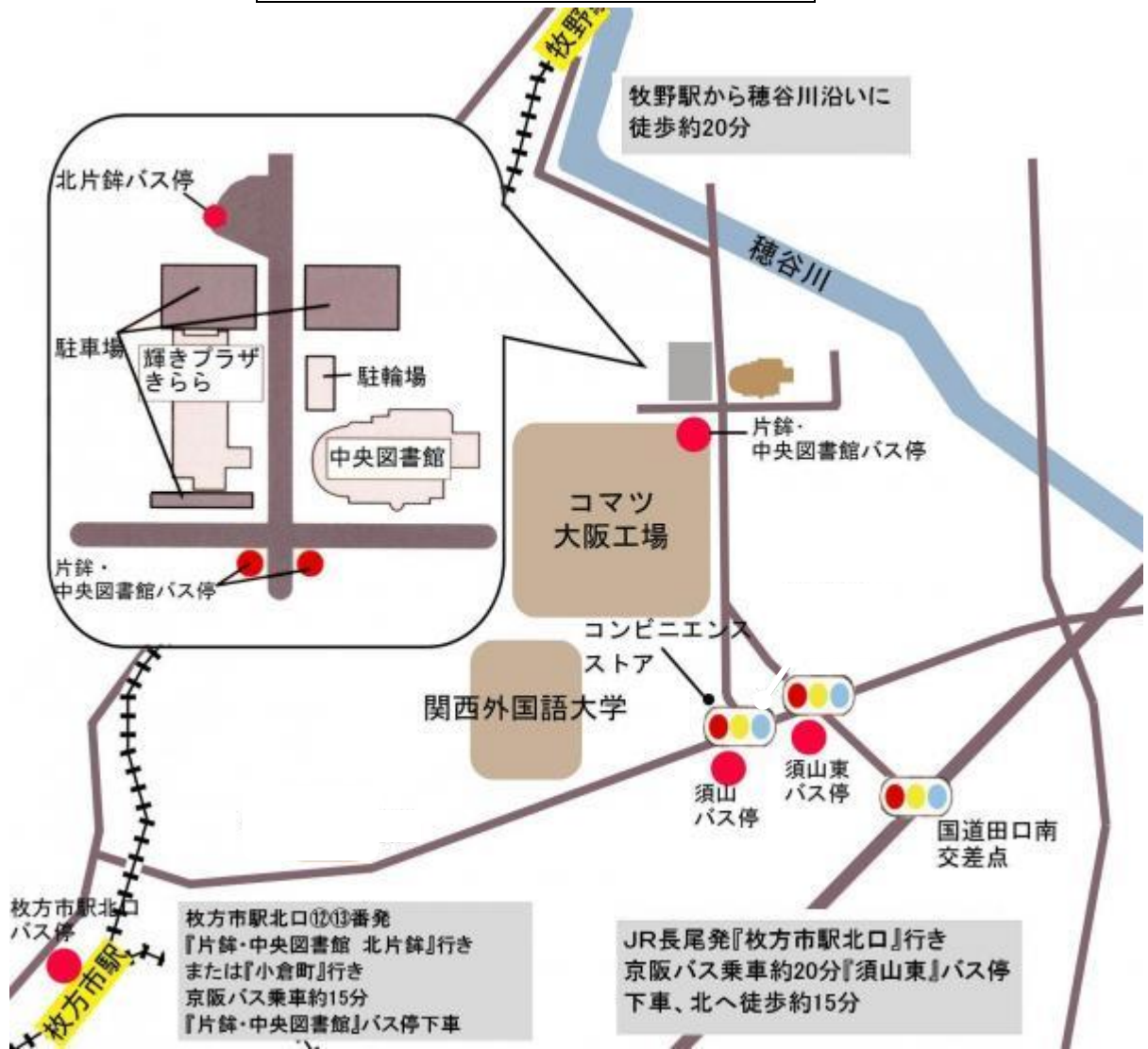


みやざき 総一郎氏

長きにわたり睡眠に関する研究・治療・普及啓発に努めてきた睡眠医療のエキスパート。2016年4月より、中部大学で「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。

輝きプラザきらら までの経路



駐車場の台数に限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

輝きプラザきらら内 生涯学習情報プラザ 1階

