

睡眠講座 「健康で幸せに働くための眠り方伝授」 ～質の良い睡眠してますか？～

健康で働く為に、睡眠の役割・適切な睡眠時間とは？

睡眠に及ぼす光の影響・睡眠と食事の関係など、意外と知らない睡眠の基本を学ぶとともに、良い睡眠をすることで日々の生活が向上できるような眠り方を伝授します。

また、睡眠からアプローチする認知症予防とは？



みやざき そういちろう
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

2004年、日本で初めて開設された睡眠学講座（滋賀医科大学）に赴任。

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、不眠症や過眠症、睡眠時無呼吸、いびき、鼻閉の治療、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト、睡眠健康指導士の育成、睡眠の啓発活動に取り組んでいる。

日時：平成 31 年 2 月 26 日(火)

時間：18 時 30 分～20 時

場所：美濃商工会議所

お申込み 下記申込書に必要事項をご記入のうえ、当所までFAX又は電話にてお申込み下さい。

お問合せ 美濃商工会議所 TEL 0575-33-2168 / FAX 0575-33-3183

美濃商工会議所行 FAX (0575) 33-3183

申込締切 2月18日(月)

2/26(火)開催 睡眠講座「健康で幸せに働くための眠り方伝授」 参加申込書

事業所名：	TEL：
参加者名：	参加者名：

