

参加  
無料

# 「老けない、ぼけない眠り方 ～睡眠からアプローチする認知症予防～」

**日時** 2019年7月6日(土) [受付] 13:00 [講習] 14:00～15:30

**場所** 神照まちづくりセンター1F研修室

**定員** 50名 募集人数に限りがあります。お早めにお電話にてご予約ください。  
【ご連絡先】けやきの杜 TEL:0749-85-8383

みやざき そういちろう  
**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



専門は、睡眠学教育、睡眠障害（不眠症、睡眠時無呼吸症候群）、認知症予防、日本睡眠学会専門医、日本認知症予防学会認知症予防専門医、日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本気管食道科学会専門医

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。

- ・3月30日(土) 講師 横井賀津志氏 **終了**
- ・5月25日(土) 講師 松井善典氏 **終了**
- ・7月 6日(土) 講師 宮崎総一郎氏

**次回セミナー** 13:00～14:00  
健康測定機器体験コーナー 15:30～16:30

みなさんの健康状態をこの機会に体験してお確かめください。



脳活  
バランサー



血管年齢  
測定器



血管美人



最終  
糖化産物  
測定機

ご参加頂いた方全員に  
**シニアの眠り絵本・  
認知症オレンジブックプレゼント!**  
認知症のメカニズムから予防・家族の接し方までしっかり  
学んで不安解消しましょう!

## セミナー会場へのアクセス



# あなたと、あなたの大切なひとが ずっと自分らしく暮らすために。

この度、社会福祉法人達真会では連続講座として「軽度認知障害(MCI)」についての  
周知と予防についての研修会を実施させていただくことになりました。  
認知症になる前に、早期に発見して、予防して、幸せな人生を過ごせることに  
お役に立ちたいと思っております。専門職だからできる予防研修会を  
あなたも受講してみませんか。受講料は無料です。  
簡単な「認知機能チェック」も楽しくお気軽に体験していただけます。  
そして何よりも、認知症になることを防ぐための知識を皆様と学んで実施していただければと。  
ぜひ、ご近所さんやお友達、ご家族をお誘い合わせのうえお気軽にご参加くださいませ。

