

# みんなく講演会

「眠りで日本を元気にする」

講師：**宮崎総一郎 医師**



## 寝る子は伸びる 眠育に活かす睡眠学

中部大学特任教授  
日本睡眠教育機構理事長など

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や睡眠知識の普及に取り組まれている。

著書：「睡眠学Ⅰ、Ⅱ」(北大路書房)「眠り上手になるための睡眠学」(中災防ボックス)「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)(全日本病院出版会) など

主催：みんなく地域づくり推進委員会  
後援：堺市教育委員会

\*リーダー研修に登録されている方以外にも聞いていただきたい内容です。学校関係者・保護者・地域の方々・・・どなたでもご参加ください。  
\*参加申し込みは不要です。

令和元年

**7/29**(月)  
15:00~16:50

会場：**ビッグアイ**  
中研修室

堺市南区茶山台1丁8-1

お問い合わせ

堺市立三原台中学校

TEL 072-291-0395

URL <http://www.sakai.ed.jp/miharadai-j/>

