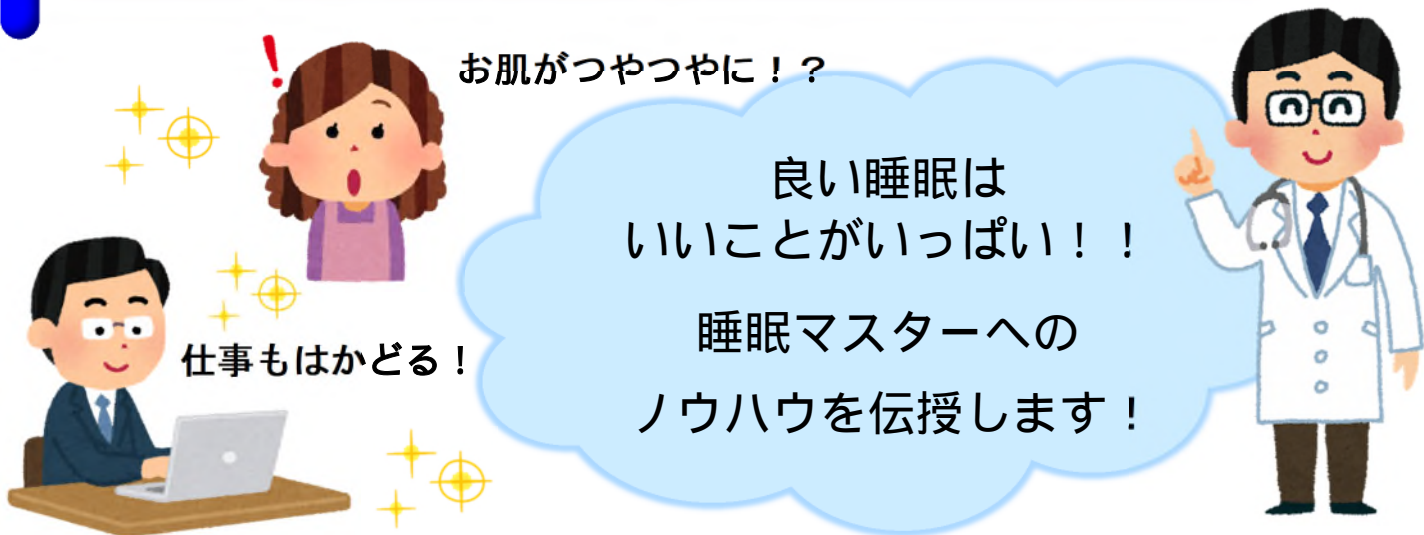


アップアップ
～ 肌質↑↑ 仕事効率↑↑ ～
プロが伝える睡眠講座



お肌がつやつやに!?

仕事もはかどる!

良い睡眠は
いいことがいっぱい!!
睡眠マスターへの
ノウハウを伝授します!

日時 令和2年3月1日(日)

午前10時30分～12時(開場 午前10時～)

場所 岡崎げんき館3階 講堂

対象 市内在住・在勤のかた

定員 100名(先着)

講師 中部大学生命健康科学研究所

睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター特任教授

みやざき そういちろう
宮崎 総一郎氏

申込 2月10日(月)から電話(☎0564-23-6639)

または直接 岡崎市保健所へ

※手話通訳などによる情報保障が必要なかたは、申込みの際に御相談ください。

参加費無料

講師プロフィール 中部大学 生命健康科学研究所 宮崎 総一郎

日本睡眠教育機構理事長、日本睡眠学会理事

日本睡眠学会睡眠医療認定医、日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本認知症予防学会認知症予防専門医

1981年に秋田大学耳鼻咽喉科で鼻呼吸障害が睡眠に及ぼす影響について研究をスタート。小児のいびきと成人の睡眠時無呼吸に関する病態研究と治療に従事し、その後不眠や過眠についての診療に拡大している睡眠医療のエキスパート。2004年に我が国で初めて開設された睡眠学講座を滋賀医科大学にて特任教授として12年間担当。引き続き2016年に中部大学名古屋キャンパスに活動拠点を移し、「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を推進している。



2005年からは、社会への睡眠知識の普及・睡眠健康指導士の育成・睡眠教育の講演などをおこない、睡眠の大切さ、改善法を国内外に発信しつづけている。

岡崎げんき館付近図



岡崎げんき館までのアクセス

<電車・バスでお越しの場合>

名鉄「東岡崎駅北口ターミナル」(名鉄バス) 「岡崎げんき館前」停留所下車
愛知環状鉄道「中岡崎駅」(まちバス東西ルート) 「岡崎げんき館」下車

混雑を避けるため、公共交通機関や自転車の利用による来場に御協力ください

問い合わせ先 岡崎市保健部 健康増進課 健康増進係 電話0564-23-6639