

快適な睡眠で からだ 健康な脳心体づくり

最近なんとなく「元気がでない」「体がだるい」「なんだかいろいろ不安」「疲れやすい」と感じることはありませんか？その原因は様々でしょうが、もしかすると“眠り”で改善できることがあるかもしれません。本セミナーでは、健康で穏やかに生活が送り続けられるよう、快適な睡眠のコツをわかりやすくお伝えします。家庭やお仕事で不安や悩みを抱えていらっしゃる方、健康寿命を延ばしたい方など、ぜひご参加ください。



講師 みやざき そういちろう
宮崎 総一郎 先生

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

中部大学特任教授、日本睡眠教育機構理事長、放送大学客員教授、日本睡眠学会理事。1954年生まれ、愛媛県宇和島市出身。専門は、睡眠学教育、不眠症、睡眠時無呼吸症候群で、現在は睡眠健康指導士の育成、睡眠障害の包括的医療、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクトに学内外で取り組んでいる。【著書】「ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル」「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)など多数。

開催日

令和3年1月29日(金) 午前10時～11時45分
(受付 9:30～)

会場

萩市総合福祉センター1階 多目的ホール

〒758-0041 萩市大字江向510

定員

150名 ※お申込み先着順

お申し込み

萩市社会福祉協議会本所

月～金曜 9:00～17:00

お申し込みは1月4日開始

☎ 0838-22-2289

FAX 0838-22-2026

参加費無料

当日は健康チェックシート
の提出をお願いします。
チェックシートは社協にも
ございます。

