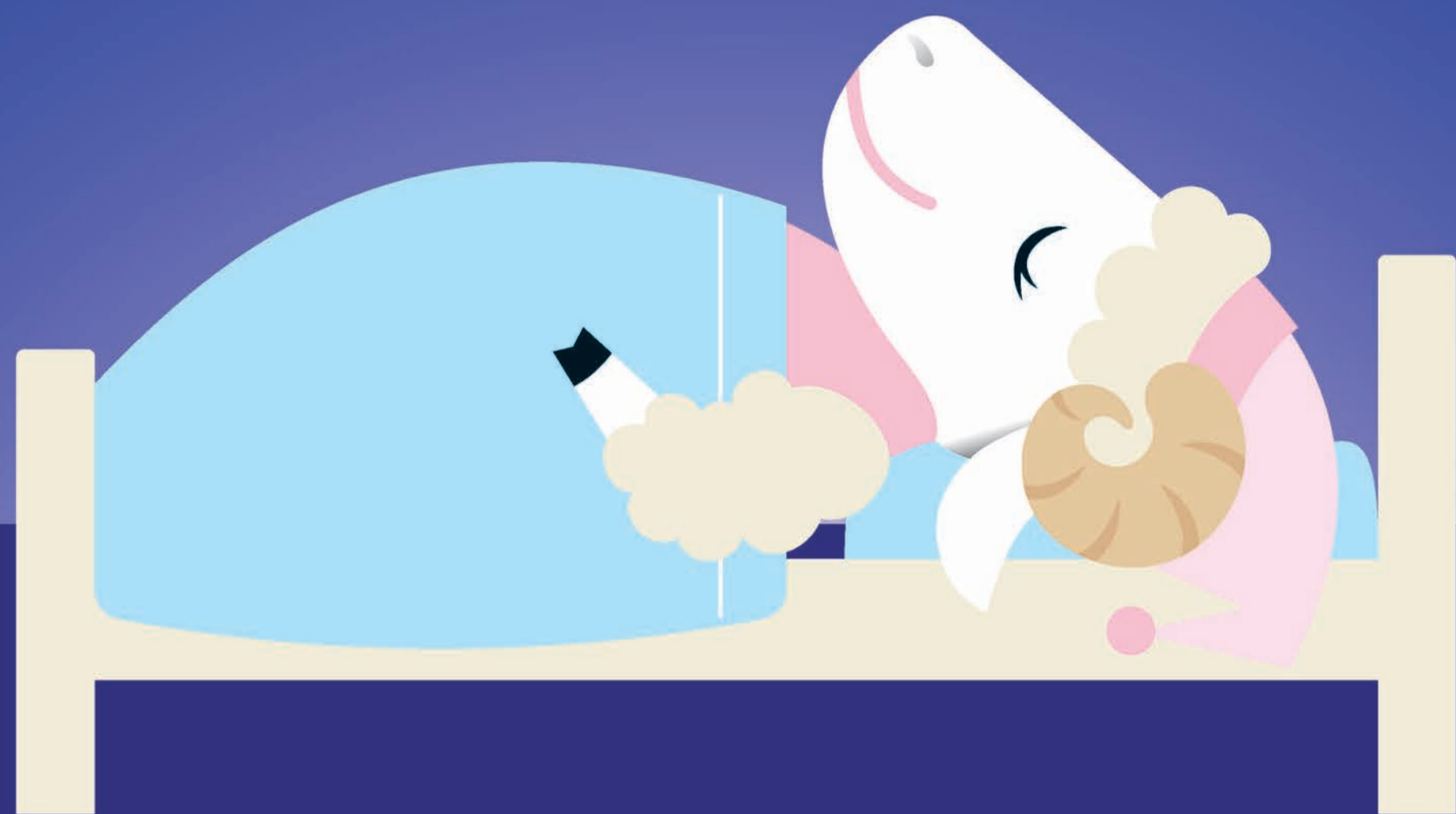


参加費無料
定員300名
[事前申込]



秋の「すいみんの日」 市民公開講座2017 東広島

笑顔を咲かす眠育と認知症予防 ～睡眠は健やかな発達、魅力・能力の発揮、福寿への栄養～

睡眠改善の重要性とその効用について、子育て支援、学力・運動能力の向上、うつ・認知症の予防など様々な世代の課題に焦点をあてて紹介します。大学生による快眠ワンポイント・アドバイスのコーナーも設けております。ご自身やご家族の健康や幸福について睡眠や生活リズムから考えてみませんか。

日時 **2017年9月9日** [土]
13:00 - 16:00 [受付12:40]

会場 **東広島市市民文化センター**
3F アザレアホール
東広島市西条西本町28番6号
JR西条駅から徒歩10分
託児サービスがご利用いただけます。
事前の申し込みが必要です。

●お申込み方法・お問い合わせ先

参加ご希望の方は、「[すいみんの日]市民公開講座2017 参加希望」と明記し、
①氏名[フリガナ] ②電話番号 ③参加人数 ④睡眠に関するご質問
⑤快眠ワンポイント・アドバイス希望の有無 ⑥託児希望の有無
以上をご記入の上、FAX、E-mail、電話のいずれかにてお申し込みください。
※お申し込み時にいただいた個人情報はご案内以外の目的では使用いたしません。
※応募者多数の場合は先着順となり、満席になり次第締切となりますのでご了承ください。

宛先：(公財)東広島市教育文化振興事業団内
「すいみんの日」市民公開講座2017 事務局
FAX：082-423-5251 / E-mail：center01@hhface.org
TEL：082-424-3811 [月～日 9:00～17:00]

[申込締切]2017年9月6日[水]必着

●主なプログラム

司会・進行：田中 秀樹 [広島国際大学心理学部 教授]

開会の挨拶

講演：睡眠教育の重要性
—健康、危機管理と睡眠検定、認知症予防—
…宮崎 総一郎 [睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター長 教授]

眠り改善からの子育て支援
—妊婦、乳幼児、小児の眠りの工夫点—
…岡 靖哲 [愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター長]

眠りと能力発揮、日中の眠気
—睡眠不足解消と生活リズム調整の大切さ—
…林 光緒 [広島大学総合科学研究科 教授]

日常生活で効果的な認知症予防
—認知症予防のできる街を創る—
…浦上 克哉 [鳥取大学医学部 教授、日本認知症予防学会 理事長]

眠り改善からの心と体の元気づくり
—生活リズム健康法と快眠笑い塾—
…田中 秀樹 [広島国際大学心理学部 教授]

総合討論・質疑応答

大学生参加企画：快眠ワンポイント・アドバイス
大学認定睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士 等
(1人5分程度、事前の申し込みが必要です)