

睡眠と健康

～睡眠を改善する～



睡眠は人に備わった回復機能で、本来であれば問題なく機能します。

しかし、様々な原因で睡眠に悩みを持つ方が多いです。

睡眠を改善する方法は生活習慣の中にあります。

この講座では文献をベースに睡眠を紐解き改善する方法を座学・実技でお伝えします。

【受講料】 無料

【対象】

健康増進に関心のある高校生
以上の方(岡山市民優先)

【講師】木村 泰久 先生

健康運動指導士

NASM-PES

PHI[®] ティスコン[®] リハビリ[®] インストラクター

健康経営アドバイザー



日程	会場	時間	定員	締切(必着)
8月22日(土)	西大寺ふれあいセンター	10:00～11:30	260名	8月12日(水)
9月5日(土)	北ふれあいセンター	14:00～15:30	100名程度	8月26日(水)
9月12日(土)	南ふれあいセンター	14:00～15:30	198名	9月2日(水)
9月13日(日)	西ふれあいセンター	10:00～11:30	192名	9月3日(木)
9月13日(日)	岡山ふれあいセンター	14:00～15:30	300名程度	9月3日(木)

※ どの会場でも同じ内容の講座を行います。ご都合の良い会場でご受講ください。
お申込みは受講を希望する会場へお願いします。

ふれあいセンターは皆様にいつまでも健康で元気に生活していただくため、健康啓発講座を開催しています。健康に過ごすための3つの要素「運動」「栄養」「休養(心の健康)」をテーマに心身ともに健全でいられるための知識をより一層深めていただく内容となっています。お気軽にご参加ください。

お申込み方法・お問い合わせ先はチラシの裏面をご覧ください

【申込方法】

来館・はがき・FAX・Eメール・WEB申込フォームのいずれかで、受講希望の会場、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号をご記入の上、受講を希望するセンターへ締切日(必着)までにお申込みください。

【申込にあたっての注意事項】（必ずお読みください）

- 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）少数の場合は中止することがあります。
- 締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問い合わせください。
- FAX・Eメール・WEB申込フォームでお申込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。4～5日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが電話にてお問い合わせください。
- 受講の可否については、来館・はがき・FAXでお申込みの方は、全員に郵送にてご案内いたします。Eメール・WEB申込フォームよりお申込みの方は、Eメールにてご案内いたします。締切日を4～5日過ぎてもご案内が届かない場合は、お手数ですが受講をご希望するセンターまでご連絡ください。
- 駐車場には限りがございますので、できるだけ公共交通機関等をご利用の上ご来館ください。
- お申込みの際にいただいた個人情報は、講座の運営上必要な資料作成（名簿・名札等）、ご連絡、利用統計、新規講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。

会場	電話番号・FAX・Eメール	WEB申込フォーム
岡山ふれあいセンター 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2	電話:086-274-5151 FAX:086-274-5100 Eメール:o-kouza@mx.okayamafureai.or.jp	
西大寺ふれあいセンター 〒704-8116 岡山市東区西大寺中2-16-33	電話:086-944-1800 FAX:086-944-1801 Eメール:s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	
北ふれあいセンター 〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33	電話:086-251-6500 FAX:086-251-6501 Eメール:k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	
西ふれあいセンター 〒701-0205 岡山市南区妹尾880-1	電話:086-281-9611 FAX:086-281-9612 Eメール:n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	
南ふれあいセンター 〒702-8021 岡山市南区福田690-1	電話:086-261-7001 FAX:086-261-7025 Eメール:m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp	

講座申込用紙(来館やFAXでのお申込みの際にご使用ください) 申込日 令和 年 月 日

健康啓発講座			受講を希望する会場に○をしてください	
「睡眠と健康～睡眠を改善する～」			岡山 ・ 西大寺 ・ 北 ・ 西 ・ 南	
住所	〒		TEL	
ふりがな		年齢	FAX	
氏名				