

# 睡眠で免疫力をつけよう！

～“心理学”から学ぶ、睡眠の質を上げるコツ～

## 睡眠と免疫力の関係とは！？

「睡眠不足が続くと、風邪をひきやすくなる」と言われています。

この講座では、“心理学”の観点から、睡眠の質を上げるコツや、睡眠時に気を付けることを学びます。

今世界中を脅かしている新型コロナウイルス感染症にかからないためにも、睡眠で免疫力をつけて、元気な体を作りましょう！！

**講師：保野 孝弘 先生**

(川崎医療福祉大学 医療福祉学部

臨床心理学科 教授)



※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、中止または定員を変更して実施する場合があります。

**受講料無料**

**南**ふれあいセンター

8月22日(土) 14:00～16:00  
申込締切 8/12(水) 必着

**北**ふれあいセンター

9月6日(日) 14:00～16:00  
申込締切 8/27(木) 必着

**岡山**ふれあいセンター

9月12日(土) 14:00～16:00  
申込締切 9/2(水) 必着

**西大寺**ふれあいセンター

9月21日(月・祝) 10:00～12:00  
申込締切 9/11(金) 必着

**西**ふれあいセンター

9月21日(月・祝) 14:00～16:00  
申込締切 9/11(金) 必着

※定員は各センター100名程度。  
(北ふれあいセンターは40名程度。)  
※本講座は全1回の講座です。どの会場も同じ内容で行いますので、ご都合の良い会場でご受講ください。

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、健康啓発講座を半年に一度開催しています。健康に過ごすために、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。お気軽にご参加下さい。

**【お申し込み先】**

**受講を希望されるセンターへ直接お申し込み下さい。**

**【お申し込み方法】**

来館、はがき、FAX、Eメールで下記の内容をご記入の上、**受講を希望するセンター**へお申し込み下さい。

**★ご記入いただくこと★**

氏名、ふりがな、郵便番号、住所、電話番号、年齢、該当する対象をご記入ください。

- 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 及び E メールでお申し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。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- 受講の可否については、締切後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。締切を 4～5 日過ぎてはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡下さい。
- 講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

会場	住所	電話番号・FAX	Eメール
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	o-kouza@mx.okayama-fur eai.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	s-kouza@mx.okayama-fur eai.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	k-kouza@mx.okayama-fur eai.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	n-kouza@mx.okayama-fur eai.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	m-kouza@mx.okayama-fur eai.or.jp

..... ～FAX及び来館にてお申し込みの際にお使いください～ .....

**健康啓発講座**

睡眠で免疫力をつけよう！ ～“心理学”から学ぶ、睡眠の質を上げるコツ～

ふれあいセンター主催講座や アスレチックコーナーをご利用 いただいたことはありますか？ チェック☑をお願いします。 ※どなたでも受講無料です。	<input type="checkbox"/> 講座	<input type="checkbox"/> アスレチック コーナー	<input type="checkbox"/> 今回が 初めて
ふりがな 氏名	年齢	電話番号	
〒 住所		FAX 番号	

※受講をお申し込みいただく際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿・名札等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。