

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[®] ライスクンプリランジグ 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