



公益財団法人 岡山市ふれあい公社

高齢者知識習得講座

今日から始める 快眠生活



～睡眠の質を上げるためのお話＆体操～



毎日の睡眠、しっかりと取れていますか？

朝起きたらだるくて目覚めがスッキリしないなど、お悩みではないですか？

それは『質の良い睡眠』が不足しているかもしれません。

本講座は座学と実技（運動）を交えて睡眠の質を上げるコツを学び、

毎日を健康で快適に過ごすための体づくりを目指します。

65歳以上優先

☆睡眠が必要な理由

講座内容

☆睡眠を阻害するもの

☆睡眠のメカニズム

☆睡眠の質を上げる運動

☆睡眠と自律神経

☆睡眠の質を上げる方法（栄養と日常生活）



講師

木村 泰久 先生

健康運動指導士

NASM-PES

PHIピラティスコンプライアンスインストラクター

やまおく体操認定講師

日時 1月26日（木曜日）10：00～11：30

場所 岡山市ウェルポートなださき

1階 かしの木ホール

定員 20名 受講料 630円

締切日 1月16日（月）必着

次回の『高齢者知識習得講座』は…2月27日（月）10：00～11：30

「シニアのためのかんたん家トレ＆ストレッチ」

ウェルポートなださきでは今後も健康に関するテーマの講座を実施予定です。最新情報は今後、岡山市ウェルポートなださきホームページにて随時掲載いたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座参加時にはマスクの着用をお願いいたします。
今後の感染状況により、講座を中止する場合があります。

お申込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

お申し込み方法

下記のいずれかでお申し込みください。
※締切日必着

- ・来館 ・ハガキ
- ・FAX ・Eメール

ご記入いただくこと

- ① 講座名(コース名)
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

※親子で参加する講座へお申し込みの方は下記もご記入ください。

- ⑥ お子様の氏名(ふりがな)
- ⑦ お子様の生年月日



お申込み・お問い合わせ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社
岡山市ウェルポートなださき

〒709-1215 岡山市南区片岡159-1

TEL (086) 363-5001

FAX (086) 363-5011

Eメール j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

HPアドレス <https://www.okayama-fureai.or.jp>



講座・イベント情報は
HPをご覧ください



お申込みにあたっての注意事項

- ① 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ので、ご了承ください。
- ② 締め切り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。
- ③ Eメール及びFAX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。
- ④ 受講の可否については、締め切り後、全員に案内文を郵送いたします。1月20日が過ぎても届かない場合は、お手数ですが、講座担当までご連絡ください。
- ⑤ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ⑥ お申し込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- ⑦ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
- ⑧ 参加後は、お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできませんので予めご了承ください。
- ⑨ 当講座においては、メディカルチェック（医学的な健康診断）は行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとご参加ください。また、現在治療中の病気またはケガがある場合は医師に相談のうえご参加ください。

講座申込書（FAX や来館でのお申し込みにご使用ください）

講座名	今日から始める快眠生活		申込日	年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒
氏 名				
電話番号				
ときめきプラザ会員「生涯学習割引券」 該当する方は○印をして下さい			使用する ・ 使用しない	