

参加費無料
要予約

令和8年度 自殺対策事業



快眠教室



～睡眠で心も身体も健康に～



教室期間中に活動量計を身につけて過ごすことで

眠りや生活リズムがわかります。

自分の睡眠や生活を見える化してみませんか？



全3回講座

活動量計：万歩計のように常時身につけることで
自分の睡眠と活動状況がわかる機器です。

教室 日時	9月28日(月) 13:30～15:30	事前説明会 目的の確認、活動量計の使い方説明 等
	10月1日(木) 13:30～15:30	講義「生活リズム健康法と笑いの効用」 「良い眠りと枕と布団」
	10月15日(木) 13:30～15:30	講義「ストレスと上手につきあうコツ」 「美容と眠りのツボ」

講師

広島国際大学 健康科学部 心理学科 教授 田中 秀樹さん

地域や学校で睡眠改善技術を指導し、普及に貢献。日本生理心理学会優秀論文賞など受賞。

テレビ出演：NHK「ためしてガッテン」「クローズアップ現代」「あしたが変わるトリセツショー」など

会場

呉市保健所 東保健センター

(呉市広古新開2丁目1番3号(広市民センター2階))

定員

先着40名(要申込み)

※全3回参加可能で、昨年参加していない方

予約期間

7月21日(火)から

8月31日(月)まで

▼予約・問合せ先

＜電話またはQRコードから＞

呉市保健所 地域保健課 東保健センター

電話：0823-71-9176

QRコードでの申込みはこちら→

