

冬の睡眠講座(実践編)

令和8年度 初月ふれあいセンター 市民学校

朝起きた時、「あ～よく眠れた！」こんな目覚めができれば、一日中それだけでハッピーな気分になります。でも年齢を重ねてくると、寝つきが悪い・・・夜中に何度も起きてしまう。一度目が覚めるとなかなか眠れない・・・など睡眠に関する悩みを抱えている人って、本当に多いですね。

そこで、今回は睡眠のプロ！をお招きして、「快適な睡眠の条件」「睡眠の秘訣」「冬の快適睡眠法」等々を伝授していただきます。「目から鱗」の知識を得て、この冬快適な睡眠を手に入れましょう！



日 時：令和8年11月7日（土）10時～12時

場 所：初月ふれあいセンター2階大会議室（初月小学校東隣り）

講 師：木下 理恵 氏 「日本睡眠学会」認定検査技師

（南国市出身。2002年から睡眠検査に従事し、「高知鏡川病院 睡眠医療センター」などで職員として勤務。2018年からは幡多地域で睡眠検査ができる拠点づくりに取り組み、翌年、宿毛市「聖ヶ丘病院」にて睡眠外来がスタート。合わせて、睡眠の大切さを伝える「睡眠授業」や「睡眠講演」など地域密着の活動にも力を入れています。）

受 講 料：無料

募 集 人 員：20名

対 象：16歳以上、市内在住または在勤の方

受 付：初月ふれあいセンター1階事務室で、直接または電話（872-5527）にて受け付けます。なお、受け付けは先着順で、定員に達し次第、締め切らせていただきます。

受 付 期 間：令和8年10月27日（火）～31日（土）の9時～17時
（※日曜・月曜を除く）

そ の 他：＊センターは、日・月曜日、祝日は休所日です。ご注意願います。
＊お車でのご来場はご遠慮ください。

◇ 主催 初月ふれあいセンター運営委員会
高知市文化観光スポーツ部文化振興課

TEL 872-5527
TEL 821-9215