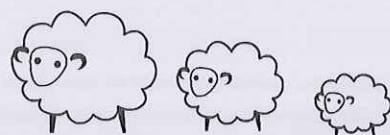


“眠り”の悩みを解決!



# 毎日が輝く睡眠術

昔から「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠には成長や健康と深い関わりがあり、さまざまな効用があります。しかし、「眠りたいのに眠れない」「寝たのに疲れが取れない」など、今やわが国の3人に1人が睡眠に関わる問題を抱えています。健康的な生活を送るには、適切な睡眠がとても重要です。

睡眠について研究し、その重要性や知識の普及に努めている講師から睡眠の基礎知識を学び、“眠り”の悩みを解決しましょう。



## 11月30日(水)

午前10時～11時30分

講師

### 宮崎 総一郎 氏

中部大学 教授・日本睡眠教育機構 理事長



#### 講師プロフィール

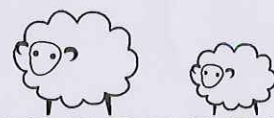
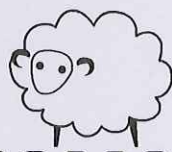
1954年、愛媛県宇和島市生まれ。秋田大学医学部卒業。秋田大学大学院終了。医学博士。海外留学、国立水戸病院耳鼻咽喉科医長、秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授を経て、2004年より、滋賀医科大学睡眠学講座教授。2005年から、経済産業省の支援を受けた「眠りの森」事業を通じて社会への睡眠知識の普及・産学共同事業を行っているほか、各地域にて睡眠教育の啓発に努めている。現在は、中部大学生命健康科学研究所「睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター」特任教授。

著書に、『睡眠のトリビア2』（中外医学社）、『ぐっすり眠りたいければ、朝の食事を変えなさい』（PHP）、『脳に効く睡眠学』（角川SSC新書）、『病気の原因は眠りにあった』（実業之日本社）、『睡眠教室一夜の病気たち』（新興医学出版社）、『伸びる子どもの睡眠学』『快眠家族のスズメ』（恒星社厚生閣）など多数。

【場 所】 ハートフルスクエア-G 2階 大研修室

【定 員】 100名（応募者多数の場合は抽選）

【受講料】 300円



#### 応募方法

往復ハガキ(1枚につき1人)に①講座名②〒・住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入して11月16日(水)(必着)までに、下記へお申し込みください。

直接お申し込みの場合は、返信用のハガキをお持ちください。

\*ご記入いただいた個人情報、講座の運営のために使用し、適正な管理に努めます。

#### 申込・問合せ先

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内

TEL:058-268-1050 / FAX:058-268-1057