



「人生の3分の1は睡眠」と言われ、睡眠の質を高めることは、よりよい人生につながります。また、睡眠は、成長や健康、生活全般にも大きな影響を与えていると言われています。

睡眠の改善をとおして、健康づくりのさらなる一歩を踏み出しませんか。

講座日

5月～6月 水曜日
19時～20時30分

会場

くまもと県民交流館パレア
10階 会議室7

教材費

1,500円（全5回）

※講座の詳細、申込方法の

詳細は裏面をご覧ください。

【講座内容】

〔第1回〕 5月15日（水） 19:00～20:40 くまもと県民交流館パレア 10階 会議室7

「なぜ眠るの？～睡眠のフ・シ・ギ～」

久留米大学医学部神経精神医学講座 講師 比江嶋 啓至

〔第2回〕 5月22日（水） 19:00～20:30 くまもと県民交流館パレア 10階 会議室7

「心地よい眠りのために①～最新寝具情報～」

三年坂阿波屋 社長 安達 千代太

〔第3回〕 5月29日（水） 19:00～20:30 くまもと県民交流館パレア 10階 会議室7

「心地よい眠りのために②～睡眠の悩み解消します～」

ムーンムーン（株） 睡眠改善課長 丸山 晴美

〔第4回〕 6月5日（水） 19:00～20:30 くまもと県民交流館パレア 10階 会議室7

「各年代で直面する睡眠課題とその対処法～よい睡眠のための生活づくり～」

くわみず病院 副院長（睡眠センター長） 福原 明

〔第5回〕 6月12日（水） 19:00～20:40 くまもと県民交流館パレア 10階 会議室7

「質の高い睡眠作りと維持のために～今日からできること～」

久留米大学医学部神経精神医学講座 助教 小浦 冬馬 助教 加藤 隆郎

【申込について】

- 教材費 5講座1, 500円（受講される時に、徴収します。）
- 申込方法 電話、ファックス、郵送、メール、持参のいずれかの方法で、次の内容をお伝えください。①氏名 ②住所 ③年齢 ④電話番号 ⑤メールアドレス（任意）
- 申込締切 4月23日（火）必着（申し込み多数の場合は抽選）
- 申込先 〒860-8554 熊本市中央区手取本町8-9
熊本県生涯学習推進センター（くまもと県民交流館パレア内）
〔電話〕096-355-4312 〔FAX〕096-355-4318
〔メール〕manabi@k-para.net

【受講における留意事項】

- ①講座中のマスク着用については、各自でご判断ください。
- ②発熱など体調不良の方は、参加をご遠慮ください。
- ③換気をしながら講座を行いますので、騒音などはご了承ください。

きりとり

令和6年度（2024年度）くまもと県民カレッジ主催講座（前期）「健康（睡眠）」コース申込書

ふりがな		年齢
氏名		
住所	〒	
電話番号	（日中に連絡がつく番号）	Mail

いただいた個人情報は、当講座並びに関連事業以外の目的には使用しません。