

# 眠り、すっきり！ 睡眠力講座

日程：平成30年6月30日（土）・7月7日（土）

場所：柳井市文化福祉会館（柳井市柳井 3718 番地 TEL0820-22-0680）

第1回

6/30（土）  
10:00 ▶  
11:30

睡眠の秘密を  
探ろう



看護学科 教授 丹 佳子

睡眠力を高めるために知っておいてほしい知識をクイズ形式で楽しく学びます。人は人生の3分の1を睡眠に費やしています。身近な「睡眠」の秘密を一緒に探ってみませんか？

第2回

7/7（土）  
10:00 ▶  
11:30

睡眠と運動による  
認知症予防



社会福祉学科 講師 角田 憲治

睡眠は人生の3分の1（23年間）もの時間を占める人類最長の行動であり、健康長寿のためには、睡眠を良好に保つことが不可欠です。しかし、加齢とともに睡眠が不良になりやすいことがわかっています。本講座では、認知症予防のカギとなる睡眠と運動の2点について、国内外の研究成果に基づき、解説します。

- ◆定員 30名（先着順）
- ◆受講料 1000円  
※1回のみ受講の場合、受講料は500円です。
- ◆受講方法 部分受講も可能です。
- ◆申込方法 電話、FAX、またはハガキで  
**住所・氏名・電話番号**を右記申込先までお知らせください。
- ◆申込締切 平成30年6月22日（金）
- ◆受講通知 講座開始前に山口県立大学から各自へお知らせします。

#### 【お申込み先】

柳井市教育委員会 生涯学習・スポーツ推進課  
〒742-8714 柳井市南町1丁目10番2号  
TEL：0820-22-2111（内線331）  
FAX：0820-23-7371

#### 【お問合せ先】

柳井市教育委員会 生涯学習・スポーツ推進課  
TEL 0820-22-2111（内線331）  
山口県立大学地域共生センター  
TEL 083-928-3495