

東御市精神保健講演会（出張睡眠市民講座）

「快適睡眠のヒント」

～なぜ眠るか？どうやったら良く眠れるか～

{寝つきが悪い}「夜中に何度も目が覚める」など眠るが浅く、眠っても疲れが取れない時はどうしていますか？

睡眠の常識や眠気を誘うメカニズムと睡眠改善のヒントなど体に良い睡眠について、宮城・岩手・福島の3県で睡眠改善に取り組んでいる講師を招いての話をお聞きします。

日時 **令和元年11月15日（金）**

午後1時30分～午後3時30分

会場 東御市総合福祉センター 3階講堂

内容 眠りに関する科学的知識や睡眠の改善に向けたヒントの話と、ストレス緩和のためのリラクゼーション技法の体験講座をします

長野大学社会福祉学部 教授
東北大学サイクロトンセンター研究教授

佐藤 俊彦氏

プロフィール

「感情心理学パースペクティブズ」

「福祉の時代の心理学」など著書があります。

1993年バイオフィードバック（生体機能の自己調節）の国際会議でパイオニア賞受賞

公認心理師・日本睡眠学会正会員

※入場無料です。

〇問合せ先〇 東御市健康保健課保健係 電話 0268-64-8882