

睡眠研修会

中支部研修(無料)

日頃、変則勤務の多い職場で働く私たちは自身の体を酷使しがちですが、同じ職場で長く働くためにも、良質な睡眠をとることで健康につながり、心身ともに健やかに過ごせる生活習慣を再考してみませんか。一般の方も是非ご参加ください。お待ちしております。

日本人の5人に一人が睡眠に悩みを持っている。
睡眠不足は仕事や勉強の能率を低下させ、労働災害のリスクを高めます。これを機に睡眠のことをしっかりと学びましょう。



【日 時】平成28年7月6日(水) 19:00~20:30

【場 所】介護老人保健施設ライフケア中津 西棟3階

〒530-0012 大阪市北区芝田2-10-39

大阪市営地下鉄御堂筋線「中津駅」下車5分

JR大阪駅北出口より8分、阪急「梅田駅」北出口より5分

【講 師】一般社団法人日本睡眠教育機構

認定「睡眠健康指導士」 濱田 隆晴 氏 (TUK)

【内 容】～体内時計を整えてよりよく眠る方法とは！？～

【申込方法】

下記申込用紙に必要事項をご記入いただき事務局までFAXにて申し込みください。たくさんのご参加をお待ちしています！

〈申込用紙〉FAX 06-6766-3632

ふりがな 氏 名	会員 (No) 一般
連絡先(当日連絡のつく番号)	
備 考	

主催：公益社団法人大阪介護福祉士会 中支部 担当：平尾

TEL：06-6766-3633 E-mail info@kaigo-osaka.jp