

# 睡眠研修会

## 南支部研修(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12月8日(木) 19:00~20:30

【場所】介護老人保健施設 堺・ラメール

〒590-0837 大阪府堺市堺区柏木町3丁3番9号  
阪堺電軌阪堺線 東湊駅、石津北駅から西へ約550m  
南海本線 石津川駅から北へ約900m

【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】基礎編Ⅰ：睡眠のメカニズム

基礎編Ⅱ：社会学見地からの睡眠の重要性

基礎編Ⅲ：より良く眠る生活の工夫

【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	※ あてはまるものに○をして下さい 会員(No )・賛助会員 福祉関係 一般
施設名	
※連絡先(当日連絡のつく番号)	

※は必ず記入ください。記入いただいた個人情報はこの研修の連絡のみに使用します。

主催：公益社団法人大阪介護福祉士会 南支部 担当：鎌田、寺尾  
TEL：06-6766-3633 E-mail info@kaigo-osaka.jp