

# 睡眠と健康

— 毎日の「眠り」についてもっとよく知ろう! —

私たちの日々の生活に欠かせない  
「眠り」について、健康の観点から  
改めて見直してみませんか？

ウイルスや感染症に勝つ眠り方とは？  
理想の睡眠とは？  
眠りを楽しむ秘訣とは？

今夜の「眠り」から  
毎日が変わっていくかもしれません。

2/25(木) 14:00-  
16:00  
(全1回)

参加無料

**会場** 静岡市南部生涯学習センター 1階ホール

**対象** どなたでも 30人

**申込** 2/3(水)14:00~電話で南部生涯学習センター(054-281-2184)まで (申込順)

【個人情報の取り扱い】 いただいた個人情報は講座実施以外の目的に使用いたしません。



## 【講師】 睡眠インストラクター 橋爪あき 氏

慶応義塾大学卒業後、同病院家族計画相談所勤務を経て結婚。子育てと仕事に奮闘するうち、睡眠障害が悪化。独学で睡眠学を学び、インストラクターの資格を取得し、睡眠障害を克服。その経験から、睡眠知識の広報活動を始め、一般社団法人日本眠育普及協会代表として現在に至る。

講演や出版・メディア広報、企業の睡眠企画への協力等の事業を行う。また「睡眠文化」という観点から、感性面でも睡眠に関心を持つ人作りを進めている。

一般社団法人日本眠育普及協会 代表理事  
睡眠改善インストラクター (日本睡眠改善協議会認定)  
睡眠健康推進機構(公益法人精神・神経科学振興財団内)登録講師

日本睡眠教育機構上級指導士  
日本睡眠学会会員  
NPO 法人 SAS ネットワーク理事

静岡市南部生涯学習センター 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団  
静岡市駿河区南八幡町 25-21 ☎(054)281-2184 月曜・祝日休館  
アクセス 静岡駅南口からバス 「みなみ線 (内回り)」にて  
「駿河区役所・静岡新聞社前」下車 徒歩約5分

※駐車場には限りがあります。満車の場合は駐車いただけません。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講師と会場をオンラインで繋いで実施する場合があります。

