

【さがまちwebカレッジ】

健康づくりのための 睡眠講座

最近では睡眠に関心を持つ方が増えてきましたが、睡眠については都市伝説のような誤った情報も多く流布しています。睡眠のとり方は人によって様々ですが、守るべき大事な基本があります。本講座では厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」をもとに、睡眠についての正しい情報を提供するとともに、良い睡眠をとるためのコツをわかりやすく説明します。

日 時 10月3日(月) 16:00~17:30

開催方法 ビデオ会議ツール「Zoom」を使ったオンライン開催
(ご受講にはインターネットに接続されたパソコン、タブレットなどが必要です。)

講 師 北里大学大学院医療系研究科 教授 田中 克俊氏

対 象 一般の方

定 員 30名(申し込み多数の場合は抽選します)

参加費 1,000円(通信料が別途かかります)

申込期限 9月7日(水)〈必着〉



さがまちwebカレッジとは…

ご自宅からインターネットで接続されたパソコン、タブレットなどを使い受講するオンライン講座です。ビデオ会議ツール「Zoom」を使用したリアルタイムでの講義や「YouTube」を使用した動画配信で講座を行います。

〈お申し込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局 住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月~金曜日(祝日を除く)9:00~12:00 13:00~17:00

