

睡眠改善講座

～眠りと生活の質を上げよう～

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、十分な睡眠の確保は重要な健康課題となっています。

本講座では、健康に関わる睡眠について、睡眠の仕組みや睡眠の質を高める方法などを学び、正しい知識を身につける機会とします。



【第1回】

2/12 (木)
14:00～15:30

睡眠の仕組みを学ぶ

睡眠の仕組み（眠りのサイクルなど）について解説し、快眠を得るためのポイントを学びます。

【第2回】

2/26 (木)
14:00～15:30

良質な睡眠のための環境づくり、 生活の質を上げることの意味とは

睡眠の質や量は年齢や個人の生物学的要因、環境条件による影響を受けるといわれており、生活の質を良くすることの意義を学びます。

■講師：坂本 玲子 氏（山梨県立大学名誉教授）

【プロフィール】

静岡県出身。早稲田大学第一文学部卒業後、当時の山梨医科大学医学部を卒業。同大学で博士号を取得。2005年より山梨県立大学に勤務し、2022年に退職、現在は同大学の名誉教授となっている。精神科医である一方、スクールカウンセラーや、幼稚園での子育て相談活動にも従事してきた。

専門分野は、香りや睡眠に関する研究、アドラー心理学・認知行動療法、おとなの発達障害で、発達障害当事者会を大学生とともに催した。

現在は、精神科医・産業医として活動し、小学生から大人までを対象にした様々な講演活動も行っている。

本講座は、①センター会場、②サテライト会場、③インターネットを使用したオンライン開催を並行して行います。
オンライン受講希望の方は裏面の注意事項を熟読し、お申込みください。

■会場：①山梨県生涯学習推進センター交流室 ②各サテライト会場 ③ご自宅でインターネットに接続できる環境

■対象・定員：①②一般県民／①各回50名 ②の定員は右下表参照
③インターネット環境があり、オンライン参加が可能な方／各回100名

■受講料：①②③いずれも無料 ■持ち物：筆記用具

■申込み：①②電話・メール・HPのいずれかの方法 ③HPまたはメール

※お申込み時に希望の受講会場をお申出ください。

※サテライト会場は、講座開催日前日15時までにひとりもお申込みがなかった場合、開催を中止させていただきます。ご了承ください。

※①②③ともに事前の申込みをお願いします。事前の申込みがない方は、当日の受講はできません。

※③につきましては、講座開催日前日の15時までに申込みください。申込みの際には、連絡のとれるメールアドレスをお知らせください。当日の接続情報をメールでお知らせします。

サテライト会場	第1回 2/12 (木)	第2回 2/26 (木)	定員
南巨摩合同庁舎（富士川町）	○	○	各回20名
びゅあ富士（都留市）	○	○	各回20名

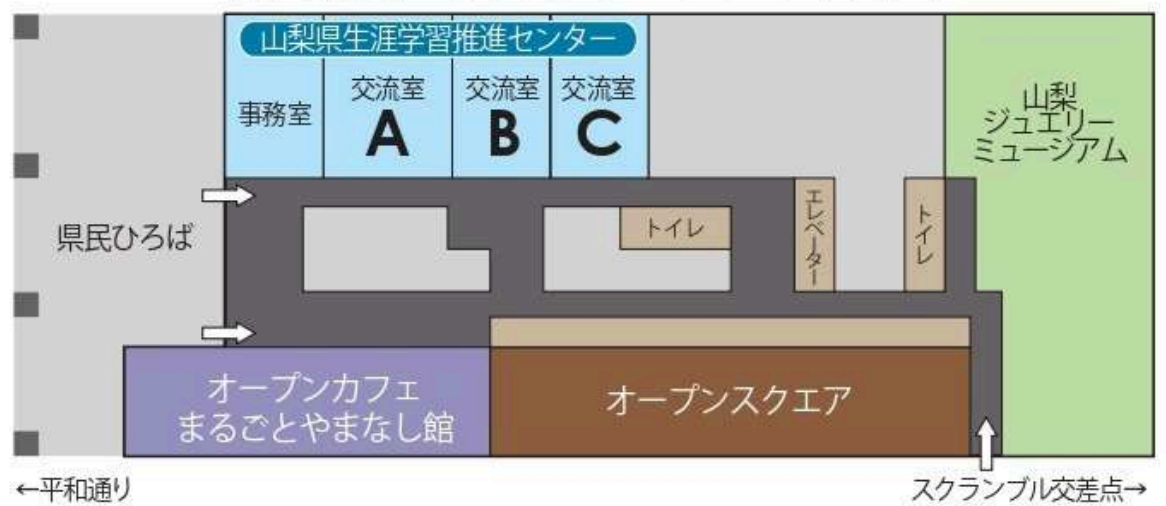


【会場案内図】

山梨県生涯学習推進センター地図



防災新館 1階やまなしプラザ平面図



- 山梨県庁防災新館1階
山梨県甲府市丸の内1-6-1（JR甲府駅南口より徒歩5分）
- 有料駐車場完備
受講者は1時間無料。以降は自己負担（30分ごとに150円）
ただし、障害者手帳提示で料金免除となります。
- 駐輪場は防災新館南側道路向かいにあります。

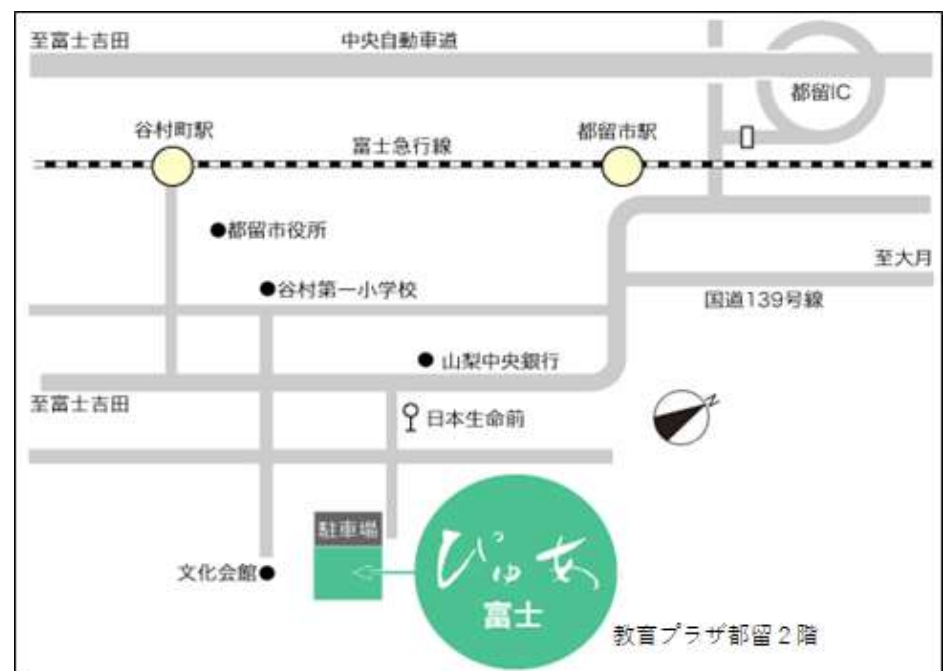
【サテライト会場】

峡南地区（南巨摩合同庁舎）



〒400-0692 富士川町鯉沢 771-2 0556-22-8165

ぴゅあ富士



〒402-0052 都留市中央3-9-3 0554-45-1666

※オンライン受講の注意事項※

- 本講座は「Zoom」を使って行います。
- 受講にはパソコン、スマホ等のインターネットに接続できる情報端末が必要です。
- 申込みされた方には、講座前日までに「ミーティングID」「パスワード」をメールにてお知らせします。
- 申込みされた方以外は受講できませんので、必ず事前申込みをお願いします。
- 著作権法上の理由で、講座資料を事前にメールでお送りできない場合がございます。
その場合は、センターにてお渡しすることができます。
- 接続に関するマニュアルを当センターHPに掲載しております。
画面左側“センター情報”欄「オンライン講座」にあります。
ご一読いただき、講座開始5分前までには接続を完了してください。