

## よい睡眠から健康に「睡眠講座」の受講生を募集します

質の良い睡眠は、生活習慣病の予防や心の健康と深い関係があります。この機会に、ご自身やご家族の健康づくりのために「睡眠」について正しく理解し、良質の睡眠を手に入れましょう。

### ●日程など

講座	日程	内容
第1回 基礎講座	10月12日(金)	睡眠基礎講座 「快適な睡眠のために」 講師：明治国際医療大学統合医療学教授 今西二郎 先生
第2回 実践講座	10月24日(水)	・快眠のための生活習慣改善術 「ストレスをプラスに変える心の持ち方について」 ・快眠のためのリラクゼーション実践法 Lesson1 講師：明治国際医療大学看護学部教授 佐藤裕見子 先生
第3回 実践講座	11月7日(水)	・アロマセラピー実践法 講師：アロマセラピスト 林陽子 先生 ・快眠のためのリラクゼーション実践法 Lesson2 講師：明治国際医療大学看護学部教授 佐藤裕見子 先生

●時間 いずれも午後1時30分～3時30分

●場所 国際交流会館2階第1・2研修室 ●対象 南丹市在住の方

●定員 基礎講座50人、実践講座25人 ※実践講座は基礎講座の受講が必須となります。

●参加費 第1・2回は無料、第3回は700円(材料費)

●申込方法 9月21日(金)までに、電話でお申し込みください。

※この教室は、なんたん健幸ポイント50の対象事業です。

※実践講座受講者は、欠席のないようにお願いします。

問保健医療課 ☎(0771)68-0016

## 「いきいき脳トレーニング教室」の参加者を募集します

脳や手・指などを働かせ、「考えて」「歌って」「笑って」認知症予防を目指す教室を開催します。

### ●場所・日程・時間

場所	こむぎ山健康学園 (各金曜日)	日吉保健福祉センター (各月曜日)	美山保健福祉センター (各水曜日)
日程	10月12日	10月1日	10月3日
	10月26日	10月15日	10月17日
	11月9日	11月5日	11月7日
	11月30日	11月19日	11月21日
	12月14日	12月3日	12月5日
	12月28日	12月17日	12月19日
	1月11日	1月7日	1月9日
	1月25日	1月21日	1月23日
	2月8日	2月4日	2月6日
	2月22日	2月18日	2月20日
時間	午後1時30分～3時		

●対象 市内在住の概ね65歳以上の方 ●定員 各会場25人程度

●参加費 1回300円(保険料、茶菓子、事務費など) ●内容 脳活性化ゲームなど

●主催 脳トレネット(認知症予防教室インストラクターの会)

●後援 南丹市、南丹市社会福祉協議会

●申込方法 8月31日(金)までに電話でお申し込みください。

問こむぎ山健康学園会場受付 ☎(0771)42-4538 問日吉保健福祉センター会場受付 ☎(0771)73-0273

問美山保健福祉センター会場受付 ☎(0771)75-0657