

【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。



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/ お問合せ時間:月~金曜日(祝日を除く)9:00~12:00 13:00~17:00



受講申込書 さがまちカレッジ

申込期限 2022年9月7日(水)

※申込期限以降も、定員に余裕のある場合は、お申込みいただけます。 詳しくは、コンソーシアム事務局〈TEL042-747-9038〉にお問い合わせください。

FAX申込先 042-703-8536 申込日 月日 *受講講座名 さがまちwebカレッジ 健康づくりのための睡眠講座 *講座NO. A 2 2 3 0 9 3 2

* フリガナ	_	*性 別	男	・女	
*氏 名		*年 齢			歳
*住 所	₸				
* TEL		FAX			
携帯電話					
* E-Mail	※受講に関するご案内をメールで行いますので、必	ずメールアドレスを	どご記入ください。		
*所 属	□児童·生徒(中学 · 高校 年 □主婦 □勤労者 □その他(≢) □学	生(年))
備 考					

*記入必須項目

※原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。 ※お申込み時に記載していただいた内容は、当法人事業に係る目的のみ使用します。

さがまちコンソーシアムとは一

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。