

シニアスクールⅠ

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ～最適な「睡眠」を考えてみませんか～



<日時・場所>

令和4年7月27日（水）10：00～11：30 となめ市民交流センター

<講師>

中根 美喜恵さん（明治安田生命保険相互会社刈谷支社 チーフコンシェルジュ）

<参加者>

21人 （市内在住又は在勤の55歳以上の人）

<事業内容>

・「眠りたくてもなかなか眠れない」などの睡眠の悩みのある人対象に、睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、よい睡眠を「実感する」ポイントを紹介してもらいました。

<主な参加者の声>

・眠りについて思い違いや知らなかったことがいっぱいあり、本講座により正しい知識や方法を知ることができた。早速、音や香りの利用、快眠体操などを実行したい。

<講座を終えて>

・カラー刷りの立派なテキストとともに、クイズなどを交えながらよい睡眠を実感するための方法等を、いろいろな角度から教えていただきました。受講者の睡眠のお悩み解決の参考になったのではないかと思います。