



プレスリリース

広島県府中市 情報提供
令和 6 年 10 月 25 日 (金曜)
健康推進課
電話 0847-47-1310

## 健康は「いい睡眠」から。今年は上下・府中それぞれで講演会を開催 睡眠についての講演会の参加者を募集します。

「いい睡眠」は、メリットがいっぱいです。自分自身の睡眠はもちろん、家族・友人・知人などの健康づくりのために、睡眠について考えてみましょう。  
※府中会場のみ申し込みが必要です。

### 上下会場

日時：11月18日(月)13時30分～14時30分  
場所：府中市上下地域共生交流センター 3階大会議室  
演題：意外と知らない上手な眠り方  
講師：睡眠健康指導士 加藤尚道さん  
申込：不要

### 府中会場

日時：12月9日(月)13時30分～15時30分  
場所：府中市保健福祉総合センター 3階パレオホール  
演題：健幸とストレス緩和のための睡眠法～生活リズム健康法～  
講師：広島国際大学健康科学部心理学科教授・健康科学部長 田中秀樹さん  
定員：50名  
申込：電話またはwebフォームから  
申込締切：12月6日(金)



申し込み・問い合わせ先

【上下会場】上下支所地域共生係(ふらっと上下内)  
電話 0847-62-2231

【府中会場】健康推進課(リ・フレ内)  
電話 0847-47-1310



令和6年度  
府中市精神保健  
福祉講演会

定員50名  
申込締切  
12/6(金)

# 健幸とストレス緩和のための 睡眠法～生活リズム健康法～

2024年 12月 9日 (月)  
13:30～15:30



定員 50名 要申込 (電話またはwebフォーム)  
申込締切：12月6日(金)

会場 府中市保健福祉総合センター(リ・フル)  
3階パレオホール【府中市広谷町919-3】

講師 広島国際大学健康科学部  
心理学科教授・健康科学部長 **田中秀樹さん**



## 講師プロフィール

山口県生まれ。広島大学大学院修了。博士(学術)。  
広島大学助手、国立精神神経センター精神保健研修所 老人精神保健部特別研究員、  
広島国際大学心理学部長等を経て現職。  
専門は睡眠学、精神生理学。睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士養成に従事。地域、学校  
等で睡眠改善技術を指導。日本整理心理学会優秀論文賞、日本認知行動療法学会優秀論文賞、国際  
行動医学優秀ポスター賞などを受賞。

NHK『ためしてガッテン』『クローズアップ現代』『きょうの健康』『ヒルナンデス』等に出演。  
著書『ぐっすり眠れる3つの習慣』(ベスト新書)、編著として『ストレスチェック時代の睡眠・生  
活リズム改善実践マニュアルー睡眠は健康寿命延伸へのパスポートー』(2020)、『眠検定ハンドブ  
ック』(2022)、『快眠研究と製品開発、社会実装』『すいみん図鑑、ぐっすり編、すっきり編』等  
がある。

申込・お問い合わせはこちら (QRコードからweb申込できます)

府中市健康推進課

TEL 0847-47-1310  
FAX 0847-47-1320

府中市  
精神保健福祉講演会



講演会申込

共催：府中市こころの支援ネットワーク

意外と  
知らない  
上手な  
眠り方

申し込み不要・料金無料

**日時** 11/18(月) 13時30分~14時30分

**会場** 府中市 上下地域共生交流センター  
3階 大会議室  
(上下町上下1013番地4 ※ふらっと上下内)

**講師** 睡眠健康指導士 加藤尚道さん

問合せ：府中市上下支所地域共生係  
Tel. 0847-62-2231

共催：府中市こころの支援ネットワーク