

# グッスリ眠れてスッキリ目覚め 睡眠の質を高めてパフォーマンスUP！

男女別・年代別の睡眠の特徴、睡眠の基礎知識や良質な睡眠をとるための9つのステップを学び、実践して、生き生きと毎日を過ごしましょう！  
睡眠チェックや眠気を覚ます“かんたんストレッチ”なども行います。



**開催日時： 3月24日（日）**  
**午後1時30分～午後3時30分**  
**場 所： 岸和田市立男女共同参画センター**  
**加守町4丁目6番18号**



**講師：藤井 英三さん**

一般社団法人ライフシフト睡眠メンタリーヘルス協会代表  
睡眠栄養指導士



〈講師プロフィール〉

52歳でがんになり、その原因が睡眠不足と知ったことで睡眠の専門家になり睡眠の大切さを伝える活動をしている。睡眠改善コンサル、睡眠セミナー、企業研修を実施。

警察本部、商工会議所、教職員組合、公立中学校で研修や授業を行っている。

対 象：テーマに関心のある人

定 員：先着30人

持 ち 物：筆記用具

保 育：先着6人（2歳～就学前児童） 申込締切 3月17日（日）

\* 傷害保険料 1人 100円を当日徴収します。

手 話：申込締切 3月17日（日）

申 込：2月18日（日）午前10時以降着信有効

窓口または電話・FAX・メール・QRコードで

男女共同参画センターまで

（講座名、住所、氏名、電話番号を記入）

TEL：072-441-2535（月曜・祝日を除く9時～17時30分）

FAX：072-441-2536 メール：danjoc@city.kishiwada.osaka.jp



申込用QRコード



男女共同参画  
センター