



三重県立看護大学
公開セミナー

『よりよい眠りのために』 — 毎日の生活と眠りの工夫 —

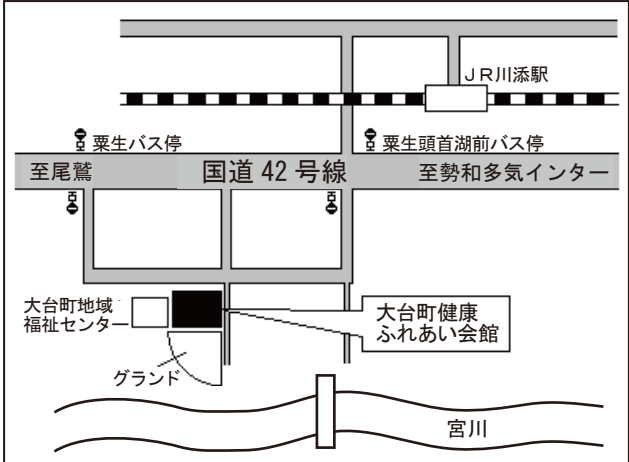
講師 二村 良子さん
(三重県立看護大学 母性看護学 准教授)

プロフィール

三重大学医学部附属病院に助産師として勤務。その後、三重県立看護短期大学、三重県立看護大学教員として現在に至る。
その間に小学生から高齢者までのさまざまな年代の睡眠についての調査研究を行う。

会場 大台町健康ふれあい会館

(多気郡大台町粟生1010番地
電話 0598-83-2877
※駐車場には限りがありますので、できる限り
乗り合わせてお越しください。)



2016年
9月5日【月】 **受講無料**
14:00 ▶ 15:30

人生の約1/3は眠りだといわれています。その眠りについて、あらためて見直してみませんか。
また、よい眠りを得るために、毎日の生活をどのように過ごしたらよいかを考えてみましょう。呼吸法やリラックス法など日常生活での工夫についてご紹介いたします。

申込について 事前申込制・先着順
※座席に余裕がある場合当日参加可

申込受付 7月20日(水)より受付開始

◆ 主催 三重県立看護大学・大台町教育委員会・三重県生涯学習センター ◆

申込・問合せ先
大台町教育委員会
tel.0598-82-3791 fax.0598-82-3115
■〒519-2404 多気郡大台町佐原 750
大台町教育委員会へは、窓口・電話・FAXにてお申し込みください。大台町の各出張所でも受け付けいたします。

申込・問合せ先
三重県生涯学習センター
tel.059-233-1151 fax.059-233-1155
■〒514-0061 津市一身田上津部田 1234
■E-mail: manabi-kouza@center-mie.or.jp
■ホームページ: http://www.center-mie.or.jp/manabi/
■休館日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌平日)

ご記入いただいた個人情報、講座に関する連絡のため使用させていただきます。

申込用紙		みえアカデミックセミナー 2016 移動講座		主催者記入欄	受付日【 月 日】	
		三重県立看護大学公開セミナー「よりよい眠りのために」			受付方法【 電話 FAX 来館】	
名前	フリガナ			☎	()	
名前	フリガナ			☎	()	