

令和5年6月21日

令和5年度 たけはらときめき講座を開催します。 ～「健幸」とストレス緩和のための睡眠法を学ぶ～

1 概要

昨年に続き、たけはらときめき講座を開催します。今回は、NHK『ためしてガッテン』や『きょうの健康』、ヒルナンデスなど多数のテレビ番組にも出演されている、広島国際大学教授の田中秀樹さんから、睡眠に関するお話を聞き、睡眠についての知識を深めていきます。

2 開催日時

令和5年6月25日(日)13時00分から14時30分まで

3 会場

竹原市民館 2階 2,3会議室 (竹原市中央5丁目5-24)

4 参加予定人数

40名

5 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 氏

問い合わせ

竹原市教育委員会 文化生涯学習課 生涯学習係 担当：中西, 吉本

T E L 0846-22-2328 F A X 0846-22-8460

元気と笑顔が織り成す 暮らし誇らし、竹原市。