



令和7年度 ひろしま図書館まつり「図書館で発見！」

質の良い眠りで認知症予防！

～眠りの質を上げて体調を整えよう～

最近良い眠りが認知症予防につながるということがわかってきました
その理由を説明し、眠りの質を向上させる簡単なセルフケアの
実習もします



日時 | 令和7年 **10** 月 **31** 日(金) 10:00~12:00

場所 | 安芸区民文化センター 4階 会議室A

講師 | 永見 保浩 氏 (上級睡眠健康指導士・導眠整体師)

定員 | 20名 (先着順・要申込)

対象 | どなたでも

参加費 | 無料

持参物 | ハンドタオル、筆記用具 ※動きやすい服装でご参加ください

申込 | 10月1日(水) 9:00 から、

来館、電話、FAXのいずれかでお申し込みください

※来館、FAXでのお申し込みの場合は、裏面の申込書をご利用ください

- この講座は、広島市高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です
- 手話通訳、要約筆記が必要な方は 10月15日(水)までにお申し込みください
- 駐車場の収容台数には限りがありますので、ご来館には公共交通機関をご利用ください
- 記録用として講座の様子を写真に収めさせていただきます。また、図書館HPなどへ掲載する場合がありますのでご了承ください
- お申し込みの際の個人情報、この催しのために使用し、他に提供することはありません

主催・申し込み・問い合わせ

広島市立安芸区図書館

広島市安芸区船越南3丁目2番16号

電話 | 082-824-1056

FAX | 082-824-1057

開館時間 | 火-金 9:00-19:00 土・日・祝日 9:00-17:00

申込期間中の休館日 | 月曜日(13日を除く)・14(火)



FAX・窓口用 申込書

質の良い眠りで認知症予防！

～眠りの質を上げて体調を整えよう～

開催日時 | 10月31日(金) 10:00-12:00

申込開始日時 | 10月1日(水) 9:00 から

▲ 申込開始前の送信は無効です

送信先 | 広島市立安芸区図書館

F A X | 082-824-1057

- お申し込みの際の個人情報、この催しのために使用し、他に提供することはありません
- この講座は、広島市高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

申込日 月 日

名 前	フリガナ	電話番号	FAX 番号
例) 安芸 太郎	アキ タロウ	082-824-1056	082-824-1057