

家族を幸せにする

パパの睡眠講座

▶19:00~21:00

プログラム

「快眠家族のススメ

～よい眠りは万病を防ぐ～(講演)」

「みんなで踊ろう!快眠体操」

「宮崎先生の睡眠相談」

講師：宮崎 総一郎 先生

(滋賀医科大学睡眠講座 教授)

このような悩みを
お持ちの方が対象です!

“いつも眠い”
“きちんと眠れていない”と
悩みを抱えるパパ

ワークライフバランスの
狭間で睡眠に悩むパパ

“夫のイビキで眠れない”
そんな悩みを抱えるママ

子育て中で、
睡眠の悩みを抱える
パパ、ママ

特典

参加者には、
快眠グッズ
“アイピロー”と

宮崎先生の著書
「脳に効く睡眠学」を
差し上げます!



日時

2011年3月9日(水)

▶19:00~21:00 開場18:30~

場所

女性と仕事の未来館

定員

先着30名様【参加費無料!】

FAX

03-5800-5660

Eメール

sas_regi@edc.ne.jp

家族を幸せにする

公開講座 ファザーリング・スクール 単科セミナー

パパの睡眠講座

参加申請書

(ふりがな)	〒
お名前	住所
ご職業	TEL
ファザーリングジャパン会員 <input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 非会員	Eメール

満員御礼

お申し込み方法

ご参加
下記手順お申し込みはとさせていただきます。
お申し込みはとさせていただきますので、ご了承下さい。

Eメールにて

たくさんのご応募ありがとうございました。

メールにて送信下さい。

メールにてご返信致します。

Step 3
当日受付にて
“受付番号”を
ご提示下さい



FAXにて

Step 1

上の記入欄をご記入の上、
上記FAX番号宛に送信下さい。

Step 2

お申込み受付後、
“受付番号”を
メールにてご返信致します。

Step 3

当日受付にて
“受付番号”を
ご提示下さい

主催・講師のご紹介／コメント



Fatherring Japan代表 安藤 哲也 さん

1962年生まれ。二男一女の父親。出版社、書店、IT企業など9回の転職を経て、2006年にNPD法人ファザーリング・ジャパンを設立。「育児も、仕事も、人生も、笑って楽しめる父親を育てたい」と、企業一般向けのセミナーや、父親による絵本の読み聞かせ

「パパの絵本プロジェクト」などで全国を飛び回る。子どもが通う小学校ではPTAや学童クラブの会長も務め、「父親であることを楽しもう」をモットーに地域でも活動中。

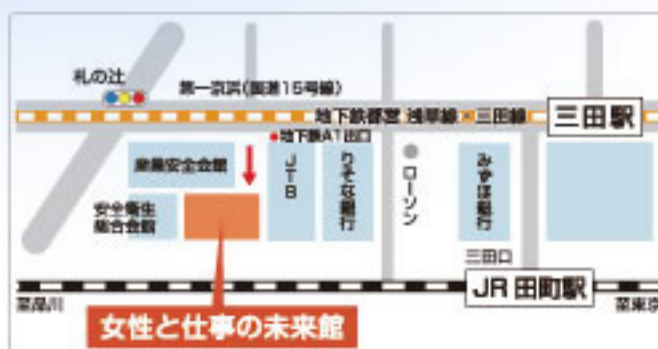


滋賀医科大学産科講座 教授 宮崎 総一郎 先生

「良い眠りで日本を元気に」

今やわが国の3人に1人が睡眠に関わる問題を抱えています。睡眠不足は仕事や勉強の効率を低下させるだけでなく、労働災害や交通事故のリスクを高めます。さらに、生活習慣病やメタボリックシンドロームとの因果関係も指摘されています。昔から「寝る子は育つ」と言われたように、睡眠中に脳が育ち、成長ホルモンが分泌され、子どもの筋肉や骨が成長し、身体の傷んだ組織の修復が行われます。また、睡眠は衰えた脳を休ませるだけでなく、記憶を整理し、固足・消去を行っています。学習した後に十分な睡眠をとることで運動技能や語学の習得が向上します。「寝る子は育つ」だけでなく、「寝る子は伸びる」ようになります。このように大切な睡眠について、広く正しい知識を学び、よい眠りで日本を元気にしましょう!

交通のご案内



会場 女性と仕事の未来館

〒108-0014 東京都港区芝 5-35-3

TEL : 03-5444-4151

http://www.miraikan.go.jp/access/index.html

アクセス

- JR田町駅三田口(西口)から徒歩3分
- 地下鉄(都営浅草線、都営三田線)三田駅 A1出口から徒歩1分

お問合せ先／セミナー詳細情報

「家族を幸せにする パパの睡眠講座」事務局

Eメール: SAS_regi@edc.ne.jp

睡眠時無呼吸(SAS)net

HPアドレス: http://www.kaimin-life.jp