

～ 睡眠改善に向けた知識と技法 ～

睡眠改善プロジェクトとうほく

講演会開催のお知らせ

8月2日（日）福島テルサ

◆ 日常のストレスを緩和し、夜の眠りを改善するために役立つ知識と技法について、ストレスと睡眠の専門家が講演する健康教育プログラムです。

◆ 臨床心理士による無料相談会も行います。（裏面をご参照ください）

日時 平成27年8月2日（日） 13時開演

（12時30分より受付開始）

場所 福島テルサ3階・中会議室「あづま」

（福島市上町4番25号；024-521-1500；福島駅より徒歩10分）

講師 福田 一彦 先生（江戸川大学社会学部・教授）

中島 俊 先生（睡眠総合ケアクリニック代々木・主任臨床心理士）

定員 60名（先着順）

参加費 無料

主催 東北文化学園大学

後援 福島県 福島市



★ お申込み、お問い合わせは下記の電子メールまたはファックスまでお願いします。

電子メール sendai_stress@yahoo.co.jp

ファックス 022-233-5684

（睡眠改善プロジェクトとうほく 代表 佐藤 俊彦）なるべく電子メールでお願いします。

講演会次第

1. 開会あいさつと趣旨説明 13時00分～13時20分
佐藤 俊彦（東北文化学園大学・准教授；プロジェクト代表）
2. 講演1 13時20分～14時30分
福田 一彦 先生（江戸川大学社会学部・教授）
講演タイトル「目からウロコの睡眠学 貴方の知らない眠りの真実」

休憩 14時30分～15時00分
3. 講演2 15時00分～16時30分（実習を含みます）
中島 俊 先生（睡眠総合ケアクリニック代々木・主任臨床心理士）
講演タイトル「実習を通して学ぶ睡眠マネジメント法」

※ 臨床心理士による無料相談会を同時開催します。

8月2日（日）14時30分～19時00分

相談のお申込みは当日、講演会場にてお願いします（12時30分から16時30分まで）。

相談会は、福島テルサ内の会議室等で実施予定です。

皆さまのご参加をお待ちしております。

