

日程・会場変更
しました！

オトナ世代を楽しむために

～ぐっすり眠れていますか～



★★★★時間：19時～20時30分★★★★

第1回

10月15日(金)

「眠り」の基本
～睡眠のメカニズムを知ろう～

講師

獨協医科大学看護学部看護医科学(病態治療) 教授
獨協医科大学病院睡眠医療センター

日本睡眠学会認定医

みやもと まさゆき
宮本 雅之 氏

第2回

10月29日(金)

質の良い「眠り」
を得るために
～ライフスタイルから睡眠を考える～

講師

(社) 日本睡眠教育機構認定
睡眠健康指導士

しんや しょうご
新矢 昭吾 氏

会場：人材かがやきセンター研修室(中央生涯学習センター5階)

(宇都宮市中央1-1-13)

対象：市内に在住・在勤・在学している一般成人

定員：30名(抽選)

費用：無料

締切：令和3年8月30日(月)

申込方法：申し込み専用フォームか、直接、電話、FAX、
Eメールで、講座名(オトナ世代を楽しむために)、郵便番号、
住所、氏名(ふりがな)、電話番号、Eメール、
年代を明記して、お申し込みください。

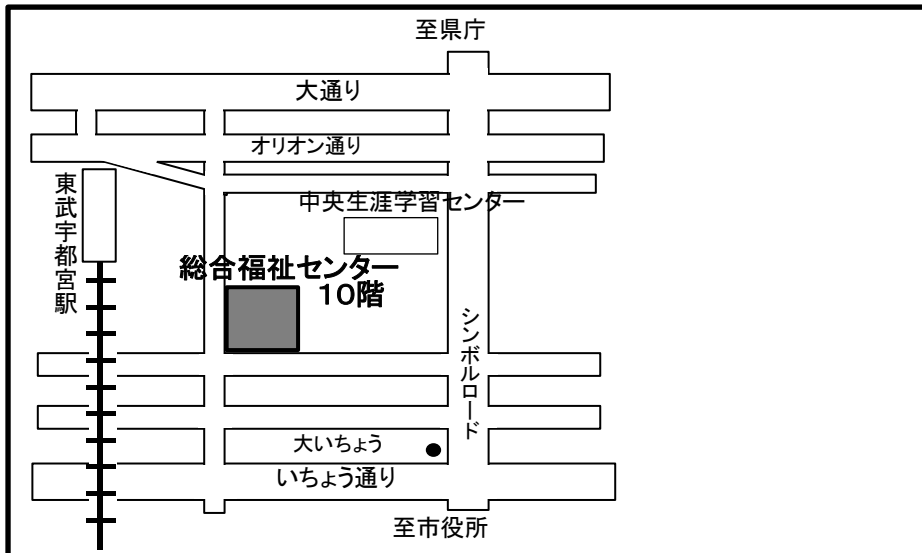
ココから
かんたん
申し込み！



「オトナ世代を楽しむために」講座 郵送・FAX申込用紙 ※太枠内記入必須項目です。		申込締切日 8月19日	
住所	〒		
ふりがな			
氏名	電話番号		(日中、連絡の取れる番号をご記入ください。)
年代	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上 (当てはまる年代に○印をおつけください。)		
Eメール アドレス	(講座に関するお知らせを送付する場合がございます。)		

※お預かりする個人情報は、人材かがやきセンターが実施する事業目的以外には使用いたしません。

----- キリトリ -----



会場: 総合福祉センター

■ アクセス方法 ■

- ・ 東武宇都宮駅から徒歩5分
- ・ 関東, JRバス「県庁前」下車, 徒歩5分
- ・ 市内循環バス「きぶな」で「総合福祉センター前」下車

<お申し込み・お問い合わせ先>

宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課 人材かがやきセンター
〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 中央生涯学習センター4階

【TEL】 028-632-6332

【FAX】 028-632-6336

【Eメール】 manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

【申し込み専用フォーム】

<https://www.secure-cloud.jp/sf/1620954743pWmdjEEH> ⇒⇒⇒



【講座を希望される皆様へ】

- 講座の開催については、「3密」への対策、職員のマスク着用など、感染予防策を講じて実施いたします。
- 参加される皆様にも、「会場内でのマスク着用」など、感染防止のための取り組みへのご理解とご協力をお願いいたします。
- 今後の状況により、講座の中止、または、内容の変更が生じる場合がございます。