

健康ひょうご21 県民運動推進員（淡路会議）

フォローアップ研修会

日時：令和2年10月8日（木）13：30～16：00（受付13:00～）

場所：洲本総合庁舎（洲本市塩屋2丁目4-5）

3階 会議室A・B（定員40名）

2階 会議室（定員20名）

※新型コロナウイルス感染対策として会議室を2つに分け、2階会議室では、リアルタイムでの映像視聴となります。

【講演】13:35～

「ライフスタイルからみる睡眠」

講師：伊木 智子 氏（公衆衛生看護学）

関西看護医療大学地域在宅精神看護学教授

新型コロナウイルス感染拡大の影響で
世界中さまざまな変化が起きています。
普段の生活はもちろん、睡眠環境にも
影響があるのでは・・・
よい睡眠は取れていますか？



<講師プロフィール> 北海道札幌市出身・淡路市在住

専門は、公衆衛生看護学。藤田医科大学衛生学部看護学科卒業、北海道医療大学看護福祉学研究所修了（看護学修士）、広島大学大学院医系科学研究科博士課程単位取得満期退学。

現在、関西看護医療大学にて、地域在宅精神看護学の教授として地域社会に根ざしたよりよい看護の提供と質の向上のために探求し、学生たちに指導しておられます。

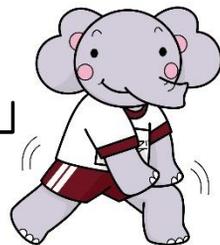
(公財)兵庫県健康財団マスコットキャラクター
けんぞうくん

【8020運動】14:50～

「お家の中で健口づくり」

講師：木村 萌花 氏（歯科衛生士）

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課歯科口腔保健班



【健康体操】15:05～

「Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント」

講師：亀澤 徹郎 氏（健康運動指導士）

公益財団法人兵庫県健康財団 健康づくり部参与

<申込方法> **参加無料** 申込締切日:令和2年9月18日(金)

どなたでも参加できますのでお誘いあわせのうえ、裏面の申込用紙をFAXしていただくか、お電話にてお申込みください。

※先着順・定員になり次第締め切らせていただきます。

健康ひょうご21 県民運動淡路会議事務局

(公財)兵庫県健康財団淡路支部 担当 古川

TEL 0799-26-2060 FAX 0799-22-3345