参加無料
（要申し込み）

大仙市民対象

令和8年度　大仙市こころの健康公開講座

大仙こころほっとセミナー

健幸ポイントを
50 ポイント付与



こどもや大人の睡眠の特徴と課題、
睡眠のメカニズムを学び、心を安定
させる快眠方法について、一緒に学びを
深めませんか？
　睡眠の質を向上させるチャンスです。

第一回

11 月 18 日(水)
14:00～16:00
（受付時間:13:30～13:50）

テーマ ： 良質な睡眠のためにできること
講 師 ： 秋田大学教育文化学部准教授　綾部直子　氏

申込期限:11月11日(水)まで

「よく眠りたい」を応援します。
　イスに座ってできる簡単なストレッチや、
呼吸法で心と体をゆるめ、眠る準備を整え
ましょう。

第二回

12 月 10 日(木)
13:30～15:30
（受付時間:13:00～13:20）

テーマ ： 眠れる心と体を整える
～睡眠の質を高めるセルフケア～
講 師 ： 健康運動指導士　竹内絵梨　氏

申込期限:12 月 3 日(木)まで

会場 ： 健康福祉会館 1階 大会議室(大曲通町 1-14)
定員 ： 各回先着60名

申込方法

- 電子申請 ： QR コードを読み取り、必要事項を入力
- 電　　話 ： 0187-62-9301(大仙市健康増進センター)

10 月 1 日から 申込受け付けいたします

≪問い合わせ先≫　大仙市健康増進センター(大曲通町 1-14)