

快眠を導く

コツ

～皆さんは心地よい眠りを
手に入れていますか～

参加費 **無料**
要事前申込

会場参加もしくは
Web参加(「Zoom」利用)

快眠は健康の秘訣と分かっていても、寝付きが悪い、途中で何度も目が覚めてしまう、熟睡できず疲れが取れないなど、睡眠に関する悩みがある方は多いのではないのでしょうか。

そんな皆さんに、快眠につながるリラクゼーション法、体内時計の整え方、睡眠と深部体温の関係など心地よい眠りを手に入れるコツをお伝えいたします。

主催 聖徳大学心理教育相談所

日時 令和3年 **1月23日(土)** 14:00～15:30

会場 聖徳大学生涯学習社会貢献センター(聖徳大学10号館)12階

千葉県松戸市松戸1169
JR常磐線・新京成電鉄「松戸駅」下車、東口徒歩1分

講師

どい てるよ
土居 照代先生

(日本医科大学千葉北総病院
公認心理師・臨床心理士)

**開催
方法**

会場参加(定員20名)

Web参加(定員500名)「Zoom」によるオンライン配信

※いずれも事前申込先着順。定員に達し次第、受付終了。
※新型コロナウイルスの影響によりWeb開催のみになる可能性があります。

申し込み方法

参加ご希望の方は、以下の申し込みフォームにアクセスの上、事前申し込みをお願いします。申し込みフォーム上でご希望の参加方法を選択してください(1種類のみ)。

申込期限

令和3年 **1月21日(木)**

**申し込みフォーム
QRコード**



お申し込み後、7日以内に登録いただいたメールアドレス宛に詳細なご案内をお送りします。また、以下のドメインからのメールを受信できるように設定をお願いいたします。@wa.seitoku.ac.jp
ご案内メールが届かない場合は下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ

聖徳大学知財戦略課

〒271-8555 千葉県松戸市岩瀬 550

電話: **047-365-1111** (大代表)

URL: <http://www.seitoku.ac.jp/chizai/event/>

開催中止・変更等がある場合は、上記ホームページでお知らせします。

