



公益財団法人広島市文化財団 まちづくり市民交流プラザ主催事業
まちづくりボランティア人材バンク発表会

認知症予防のポイントは 睡眠の質 向上にあり！！



上級睡眠健康指導士・導眠整体師が、そのワケを
わかりやすくご説明します。

さらに認知症予防につながる「睡眠の質アップ」の
実践的セルフケアも体験していただきます。

おひとりずつ指導しますので、気持ち良く効果が実感できます。



[出演] 睡眠健康指導士・導眠整体師 永見 保浩

[司会] 竹内 基代子

[対象] 認知症予防に関心のある方

[定員] 15人 (要事前申込) * 先着順で定員になり次第、締め切りとします。

[参加費] 無料

[申込] 9月25日(月) 10:00 から電話(082-545-3911)・FAX(082-545-3838)・
E-mail で合人社ウェンディひと・まちプラザ(まちづくり市民交流プラザ)まで
お申込みください。

申込みの際は、講座名・氏名(ふりがな)・電話番号(FAXがある方はFAX番号も)を
お伝えください。

令和5年(2023年) **10/28(土)** 14:00~15:30

会場:合人社ウェンディひと・まちプラザ(広島市まちづくり市民交流プラザ)

北棟6階マルチメディアスタジオ 広島市中区袋町6番36号・袋町小学校に併設

※記録用として講座の様子を写真に収めさせていただき、その写真をチラシなどへ掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。

新型コロナウイルス感染症予防等についての注意事項(お願い)

- ・受講時(来館時)は、検温にご協力ください。
- ・健康や体調に不安がある方は、参加をお控えください。また、無症状でも感染の可能性があると判断された方は、参加をご遠慮ください。

当プラザは、市民グループなどからのご要望により、ボランティアの紹介・あっせんをしています。仕事や趣味などで得た知識・技術等を生かし、ボランティアとして、助言・実技指導などを行う方々が「まちづくりボランティア人材バンク」に数多く登録されています。毎月第4(土)人材バンク発表会はこの登録者の皆さんにご出演いただいています。

問合せ* (公財) 広島市文化財団まちづくり市民交流プラザ
TEL:082-545-3911 FAX:082-545-3838

※お申し込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用いたしません。

10月28日（土）人材バンク発表会

認知症予防のポイントは

睡眠の質 向上にあり！！ 申込書

《申込・問合先》電話・FAX・E-mail・来館のいずれかでお申し込みください。

※来館申込の場合は、開館している事をご確認ください。

毎月・第3月曜日は休館日です。

合人社ウェンディひと・まちプラザ

（公財）広島市文化財団 まちづくり市民交流プラザ

TEL：082-545-3911

FAX：082-545-3838

E-mail: m-plaza@cf.city.hiroshima.jp

所在地：広島市中区袋町 6-36・袋町小学校に併設



必要事項をご記入の上、FAX をお送りください。

FAX：082-545-3838

合人社ウェンディひと・まちプラザ （広島市まちづくり市民交流プラザ） 宛

■お名前

■ふりがな

■電話番号

■FAX 番号

※ 参加お申し込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用いたしません。