



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

# 質の良い眠りで認知症予防！

～眠りの質を上げて体調を整えよう～

- ・ 眠ることの意味について
- ・ 深い眠りが なぜ認知症予防になるの？
- ・ 眠りの質を上げるセルフケアの実習 など



上級睡眠健康指導士・導眠整体師が、わかりやすくご説明します。

**[出演] 睡眠健康指導士・導眠整体師 永見 保浩 さん**

[司会] 山口 紀行 さん

[対象] 認知症予防に関心のある方 どなたでも

[定員] **30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] 1月27日(月) 10:00 から電話(082-545-3911)・FAX(082-545-3838)・  
E-mail で合人社ウエンディひと・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7年(2025年) **2/22(土)14:00~15:30**

会場:合人社ウエンディひと・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。

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。

# 2月22日（土）人材バンク発表会 質の良い眠りで認知症予防！ 申込書

《申込・問合せ先》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。

## 合人社ウエンディひと・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

合人社ウエンディひと・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。