

令和4年度みんなで支える家庭教育推進事業

# 眠育講演会

- 今日からできるセルフケア実践法 -

令和5年3月2日(木)

会場 生涯学習センター2Fホール

開場 17:30

講演 18:00~19:30

**入場無料**

**事前申込不要**

問合せ先: 町社会教育課

TEL: 0997-82-2904

一般社団法人日本快眠協会 代表理事

**講師**

**今枝 昌子 氏**



心療内科でリワーク※講師を10年以上務め、リフレクソロジストとして眠れない12,000本の足裏から生み出した独自のリゾット「足裏快眠法」を日本心身医学会にて学会発表。その後「睡眠力の鍛え方」を体感研修として、800社以上の企業・行政・医療の現場で約3,000名以上に行う。

2012年日本快眠協会を設立。2015年エンパワースリープ・ジャパン株式会社設立。

さらに、睡眠の専門家として、「1分間の深イイ話」民放、NHK はじめ多数TV出演、新聞コラムも掲載する等、雑誌等でも多数取り上げられている。

※リワーク：うつ病の方の社会復帰支援プログラム

## 内容

- ◇睡眠の基礎知識
- ◇子どもの睡眠とその影響
- ◇足裏セルフケア

※ストッキングの着用は控えていただき、スカートの場合はひざ掛けなどをお持ちください。



徳之島町青少年育成町民会議

家庭教育支援チーム「つむぎたい」