

## 兵庫頸髄損傷者連絡会 睡眠学習会のお知らせ！

日時:2021年9月19日(日) 13:30~15:30 オンライン ZOOM で行います

☆「より良い睡眠とは」「良い睡眠と体調管理」について皆さんと一緒に学びたいと思います。

みなさん、睡眠は充分に取れていますか？考え事や寝具が合わない等で寝不足になる事もあるかと思  
います。睡眠に詳しい専門家の方からお話をお聞きし、当事者の事例を含め、より良い睡眠について、  
一緒に考える場となれば幸いです。是非都合宜しければ、ご参加頂きます様、宜しくお願い致します。



### ○プログラム

13:30~開会挨拶

13:35~睡眠についてのお話(40分)

県立リハビリテーション中央病院 3階  
新病棟(小児睡眠障害・小児整形・肢体不自由児)

看護師長 笹本京子氏

14:15~会員報告「自身の睡眠について」

兵庫会員 伊藤靖幸氏(15~20分)

兵庫会員 米田進一氏(15~20分)

14:55~質疑応答(20分)

15:25~閉会挨拶

15:30 解散

締切り：9月16日(木) 人数把握のため厳守でお願い致します！

※参加を希望される方は [hkeison@yahoo.co.jp](mailto:hkeison@yahoo.co.jp) へ事前にご連絡下さい。

参加場所：ご自宅から ZOOM で行います。

対象者：どなたでも参加可能です。

※参加申込みをされた方は後日メールにて招待 URL を送ります。

いずれかからご参加下さい。初参加の方も歓迎致します。

皆様のご参加、お待ちしております。

### ●お問合せ先●

〒669-1546 三田市弥生が丘 1-1-1 フローラ 88 305

特定非営利活動法人ぼしぶる内

兵庫頸髄連絡会事務局

TEL 079-555-6229 FAX 079-553-6401

Email: [hkeison@yahoo.co.jp](mailto:hkeison@yahoo.co.jp) <http://hkeison.net/> 担当 米田