

睡眠セルフケア講座

～心身をリラックス、ビタミン補給をして眠りを変える！～

間違った知識で眠りに悩んでいる方が多くいらっしゃいます。

- ① 生活習慣病・認知症予防のための睡眠額～睡眠負債とは？～
- ② 睡眠の質を向上させるポイント
- ③ 寝る前のリラックス法の紹介
- ④ 眠りを変え、心身を元気にするビタミン補給レシピ（試食）

- ・ビニール袋で簡単に作る豆乳デザートレシピ
- ・缶詰でかんたん副菜レシピ
- ・寝る前のリラックスタイムのドリンク紹介



日時：9月17日（月）13：30～15：30

場所：青南いきいきプラザ 敬老室

対象：60歳以上の港区民

定員：15名（申込順）

費用：500円（材料費）

申込：9月3日（月）～

窓口又は電話にて受付いたします。



講師：村井 美月（むらい みづき）

一般社団法人日本栄養睡眠改善協会 代表理事

NPO 法人睡眠時無呼吸症候群ネットワーク理事

東京栄養食糧専門学校 非常勤講師

食と健康に関する講演活動、執筆活動に従事している。

著作多数あり。

青南いきいきプラザ ☎ 3423-4920