

参加無料

R6 年度 こころのケア講座

睡眠の質を高める 生活習慣

◆オンライン（Zoom）参加

令和7年3月4日（火）

10時～12時

◆アーカイブ配信視聴*可能期間

令和7年3月17日（月）～31日（月）

*オンライン（Zoom）で実施した講演の録画を
後からでも視聴できるようにした動画配信です。

講師

杉田 義郎先生

（医師・大阪大学名誉教授）

■定員■

オンライン参加： 50名（要予約・先着順）

アーカイブ配信： なし（要予約）

■対象■

オンライン参加・アーカイブ配信ともに

西宮市在住・在勤・在学の方

睡眠は、心身の健康増進・維持に必要不可欠な休養活動です。

それぞれのライフスタイルに応じた良質な睡眠を確保できるよう、睡眠の質を高める生活習慣について学びましょう。

オンライン参加・アーカイブ配信ともに 事前申し込みが必要です。

■申込方法■

インターネット

西宮市 HP から下記番号を検索する、
もしくは下記二次元コードからお申込みください。

59559952



■申し込み期間■

オンライン参加

令和7年1月27日（月）～2月26日（水）

アーカイブ配信

令和7年1月27日（月）～3月10日（月）

■お願い■

vo_zoshin@nishi.or.jp からのメールを
受信できるように設定しておいてください。

オンライン参加もしくはアーカイブ配信の視聴ができます。

【問合せ先】西宮市保健所 健康増進課 0798-26-3160

■3/4(火) オンラインプログラムについて■

講演会開始前までに、ZOOM の ID・パスワードをお申込みのアドレスへ送信いたします。

9：30 オンライン入室開始

10：00 講座開始

12：00 講座終了

■アーカイブ配信について■

配信開始前までに、配信 URL をお申込みのアドレスへ送信いたします。

期間内にご視聴ください。

■注意事項■（Zoom 参加者及びアーカイブ配信視聴者）

- * Zoom アプリをスマートフォンや PC にてダウンロードしてください。
- * インターネット接続環境は、参加者ご自身でご準備ください。
（通信料等は、参加者のご負担となります）
- * 講座中、参加者側のオンライン使用における不具合には対応しかねますので
ご了承ください。
- * 参加者の皆様による録画、録音、または静止画（キャプチャ）として記録する
等の行為はお控えください。また、内容等について、各種ソーシャル・ネットワーキン
グ・サービスに投稿されることにつきましてもご遠慮ください。
- * アーカイブ配信 URL 等を他者に提示することはお控えください。