

## 兵庫頸髄損傷者連絡会 リモート学習会お知らせ

### 「睡眠について」

日時:2021年9月19日(日) 13:30~15:30 オンライン(Zoom)

☆「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ます。

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えます。専門家のお話を聞き、当事者の事例も含め、より良い睡眠について、一緒に考えませんか?

是非ご参加ください。よろしく願いいたします。



#### ○プログラム

- 13:30 開会挨拶
- 13:33 睡眠についての講義 (40分)  
笹本京子氏  
県立リハビリテーション中央病院  
3階新病棟 看護師長  
(小児睡眠障害・小児整形・肢体不自由児)
- 14:13 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)
- 14:53 質疑応答 (15分)
- 15:18 閉会挨拶
- 15:20 解散

申込締切: 9月16日(木) 人数把握のため厳守でお願いします!

※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。

参加対象者: 兵庫支部以外の頸損者も参加可能です

※参加申込みをされた方は後日メールにて Zoom への招待 URL を送ります。

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 ぽしぶる内

兵庫頸損連絡会事務局

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