

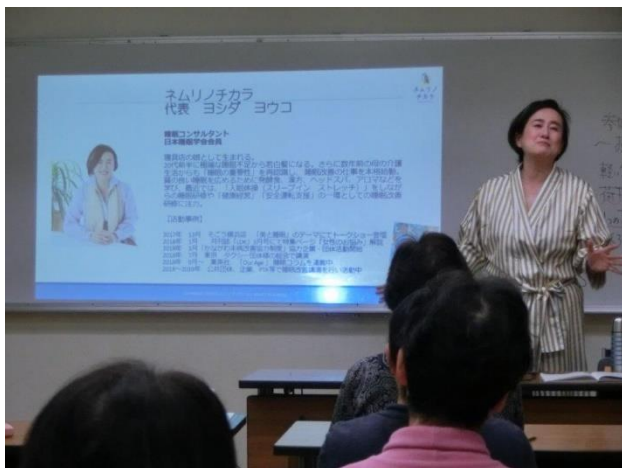
報告書

なかく街の先生オープン講座

なかく街の先生 紹介事業

実施日時	2月27日(木) 10:30~11:45	場所	本牧地区センター
講座名	今夜から役立つ 入眠体操と睡眠のお話し		
街の先生	ネムリノチカラ ヨシダヨウコ さん		
参加人数	20人 (定員10名)	参加費用	無料

▶吉田さんは、布団屋さんの娘さんで、出版社を退職後、眠りについての講座を開催するようになったとの事です。



▶皆さん、熱心にお話しを聞いています。



今夜から実践できるよう、吉田さんの説明を聞きながら、一緒に簡単な入眠体操を練習します



身体の上半身だけでなく、足もほぐします。

吉田さんの自己紹介の後、眠りについての基本情報 推奨睡眠時間・睡眠メリット等をお話ししてもらいました。イスに座ったままやベッドの上でできる、入眠体操を受講者に実際に体験してもらい、簡単で今夜から実践できます。心地よい眠りにつくためのアレコレのお話しとして、安眠を妨げる要因についてや、美と健康を保つ「眠トレ」についてもお話しいただきました。

参加者のアンケートでは、■具体的な事を教えてもらい良かった。呼吸・体操時実行したい■深い睡眠が摂れない、眠れない悩みが少し解消された■おはようから睡眠が始まる「笑って寝！」習慣にしたい■眠りの大切さを改めて認識しました■色々、試せる方法があって良かった■話が分かりやすかった 等々、好評でした。