

|              |   |          |
|--------------|---|----------|
| 指導(活動)分野     | 睡眠改善  | 指導 披露 講義 |
| ふりがな         | いそごすいみんひろば  | 登録番号     |
| 氏名またはグループ名   | いそごすイミンひろば  | G - 11   |
| 指導(活動)内容     | ・睡眠知識、睡眠改善教育  |          |
| 対象者の程度       | 気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け  | レベル問わず   |
| 対象者の年代       | 乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者  | どなたでも    |
| 資格・指導の経験・活動歴 | ・睡眠健康指導士/睡眠改善インストラクター/日本睡眠学会正会員<br>・一級建築士/国家資格キャリアコンサルタント<br>・県内中学校や横浜市内、杉田地区センターにて睡眠改善セミナー開催 |          |
| 経費           | ・指導(活動)料 5,000円    ・材料費 実費    ・交通費 実費   |          |

### 【プログラムの一例】

今日からできる！睡眠・勉強効率がアップする睡眠のコツ 定員:10~100人 所要時間:60分

2023年は、県内中学校や地区センターにて、幅広い世代を対象に睡眠講話を実施しました。スマホと睡眠の質について、生活習慣の中で取り組みやすい睡眠改善についてお伝えします。



### 【街の先生からひとこと】

睡眠の大切さや面白さを知ってもらう為、様々なテーマに関する講話コンテンツを開発しています。小学校や中学校での授業も可能です。ぜひお声がけください！