

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 ・一級建築士/国家資格キャリアコンサルタント ・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！