令和8年度

第2回　地域の笑顔とクロスする！元気プロジェクト

夜、眠れない…それって普通？

高齢期の睡眠のはなし



開催日時

令和9年1月27日（水）　13:00～14:30（受付12：30）

会場：日本赤十字広島看護大学（阿品台東1番2号）

※本学の駐車場をご利用いただけます。

プログラム

1.年齢とともに変化する「眠り」について
2.眠りが浅くなる理由や、夜中に目が覚める仕組み
3.今日からできる“眠りを整える”生活の工夫

学生によるハンドマッサージを行います



講師：中村 もと衆 氏
日本赤十字広島看護大学 准教授

■ 定員：15～30名（先着順）　■ 参加費：無料（どなたでも歓迎！）

■お申込み・お問合せ

電話： 0829-20-2806　メール： human@jrchcn.ac.jp

Web申込：　右の二次元バーコード よりお申し込み

学校法人日本赤十字学園
日本赤十字広島看護大学
Japanese Red Cross Hiroshima College of Nursing

ヒューマンケアリングセンター運営委員会