

ウェルスリープ教室

~Wellness life & Sleep~

朝すっきり起きられない
寝つきが悪い、疲労感が残ってる
集中力低下やイライラ

**日本人は世界一睡眠時間が短いと言われています。
あなたは現在の睡眠に不満や悩みはありませんか？**

ウェルスリープ教室では、睡眠知識の講義とグループワーク、運動実践により、睡眠を意識した生活習慣の改善を行います。

日程	6月18・25日	対象	18歳以上
	7月2・9日（全4回）	定員	15名
	火曜日9:45～11:15	参加料	6,600円

会場	横浜武道館 1階諸室	内容	裏面に記載
----	------------	----	-------

【申込】5月20日（月）9時～先着順

電話（226-2100）または来館にて

横浜武道館（対応時間9:00～21:00）

横浜市中区翁町2-9-10

TEL 045-226-2100

横浜市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅徒歩4分

JR京浜東北/根岸線 関内駅徒歩6分



教室内容詳細

日程	講義（30分）
6月18日	睡眠時間と生体リズム
6月25日	睡眠不足の影響
7月2日	快眠のための1日の過ごし方
7月9日	運動と睡眠
グループワークの例（30分）	運動（30分）
・睡眠改善のための行動目標 ・行動目標の見直し ・ポジティブ思考 など	・ストレッチ、エクササイズ ・軽スポーツ ・レクリエーション など

<教室指導者>

睡眠改善インストラクター（一般社団法人日本睡眠改善協議会認定）
兼 健康運動指導士の横浜市スポーツ協会職員が指導！

※教室の内容・スケジュールについては、実施予定となります。講師および教室運営の都合により変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

※ウェルスリープ教室は、睡眠についての正しい知識の普及と生活習慣の改善によって、より良い睡眠習慣を得ることを目的とした教室です。**不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害の治療を目的としたものではありません**ので、ご了承ください。現在睡眠に関する治療・服薬を行っている方については、主治医の同意を得た上でご参加いただきますようお願いいたします。

《個人情報の取り扱いについて》

- 「事業者の名称」公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 「利用目的」いただいた個人情報は、教室の参加結果のご連絡、教室の安全・円滑な実施（緊急時連絡・保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理）、当協会事業のご案内、お客様アンケートに必要な範囲で使用します。
- 「第三者提供について」第三者へ提供することはありません。
- 「取扱いの委託について」利用目的の範囲内で業務の全部、または一部を外部に委託する場合があります。
- 「開示等及び問合せについて」7の問合せ先までご連絡ください。
- 「個人情報をご提供いただけない場合」教室にお申し込みできない場合があります。
- 「個人情報についての苦情・相談等の問合せ先」
個人情報保護管理責任者：公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局長
お問合せ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021