

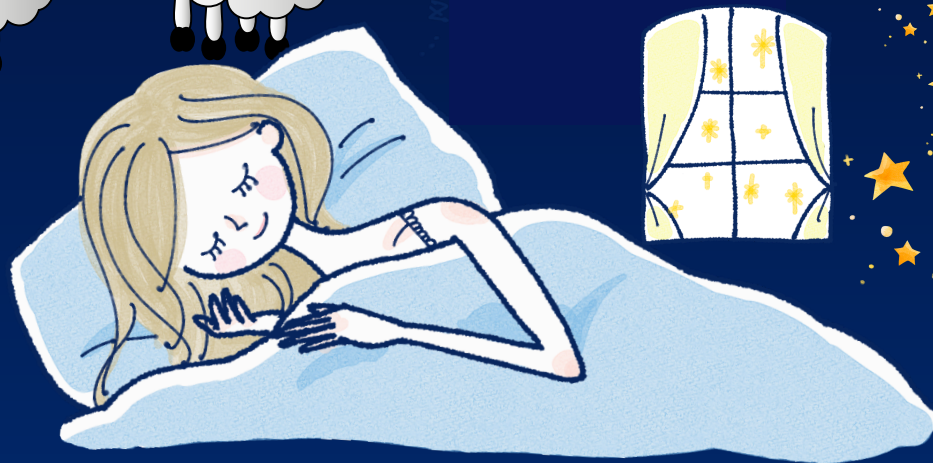
女性のための

睡眠講座

11/30

(日)

10時～11時30分



女性の眠りには、特有の不調や悩みが伴うことがあります。ホルモンバランスにより、眠りの質が大きく左右されることも。心と体の美しさを育むために、女性にこそ知ってほしい睡眠の大切さと、今日からできる眠り方の改善法をわかりやすくお伝えします。

会場

アオッサ6階 研修室601BC
(福井市手寄1-4-1)

対象

福井市内在住または在勤の女性

定員

30名【申込多数の場合抽選】

参加費

無料

申込

ホームページ
(右のQRコードから)

締切

11/17 (月)



講師

福井県立大学看護福祉学部

教授 笠井 恭子 氏



石川県立看護大学大学院看護学研究科看護学
専攻博士後期課程修了 博士(看護学)

福井大学医学部附属病院にて臨床経験を積んだ後、母校である福井県立短期大学
第一看護学科助手として採用され、その後、
三十数年間、看護教育と研究に取り組んでいる。専門は基礎看護学。睡眠と自律神経
のケアについて研究している。

締切後、当選（参加決定）の方にのみメールで通知いたします。
ドメイン解除など、「josei@city.fukui.lg.jp」からのメールが
受信できるように設定ください。

主催：福井市男女共同参画センター
電話：0776-20-1537 E-Mail：josei@city.fukui.lg.jp
開所時間：9時～18時 休所日：日曜祝日(振替休日を含む)

