

事業名

御嵩町 生涯学習成人講座 ～穏やかな目覚めをあなたに～

主催

御嵩町教育委員会

日時

令和 6年 12月 12日(木) 10:20～12:00

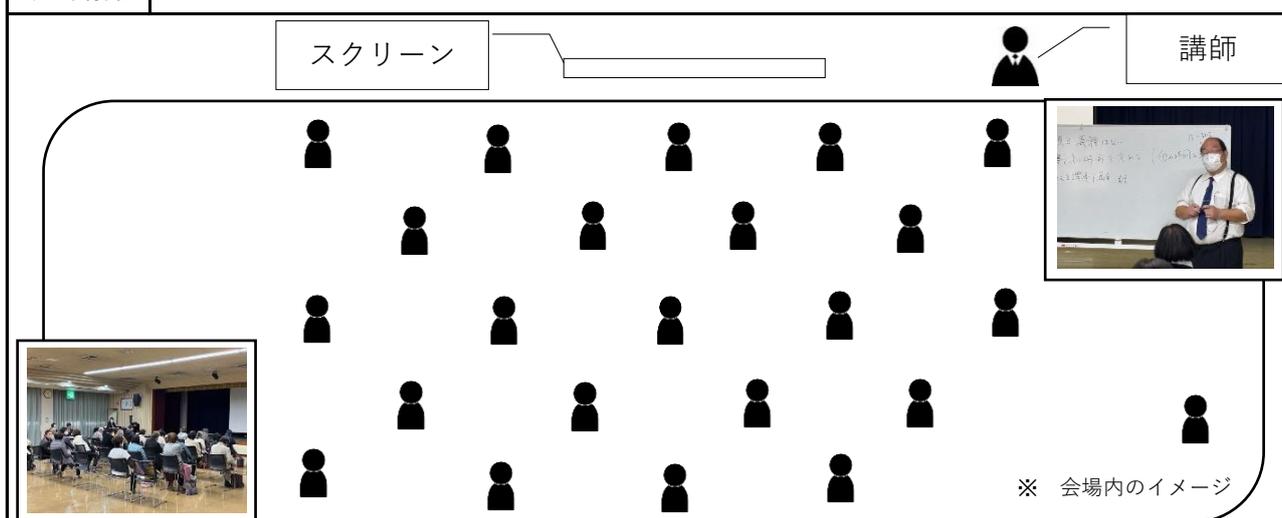
場所

御嵩町 中公民館 3階大ホール

講師

のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤 豊

活動報告



<健康講座について>

この講演会は御嵩町で実施されております「生涯学習成人講座」という**事業の一コマ**です。

生涯学習成人講座は年間通じて、様々な講座を企画、運営されております。

今回は、年間の総括です。開催された講座の紹介と共に、特別講座を開催されました。

講座テーマは「**睡眠**」に関して。質の良い睡眠、そして穏やかな目覚めは...その一日の生活にも影響し、結果...健康的な生活習慣にも繋がる。

睡眠の重要性に関する発信する機会を頂いたのは、当法人の医師となります。

睡眠の概論を学んでいただき、そしてどのようなことに意識を置いておくべきなのか...

そして、今後の社会課題としても重要な「フレイル」や「認知症」などのキーワードも交えつつ発信させて頂いております。

<基本的な感染対策について>

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しておりました。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。



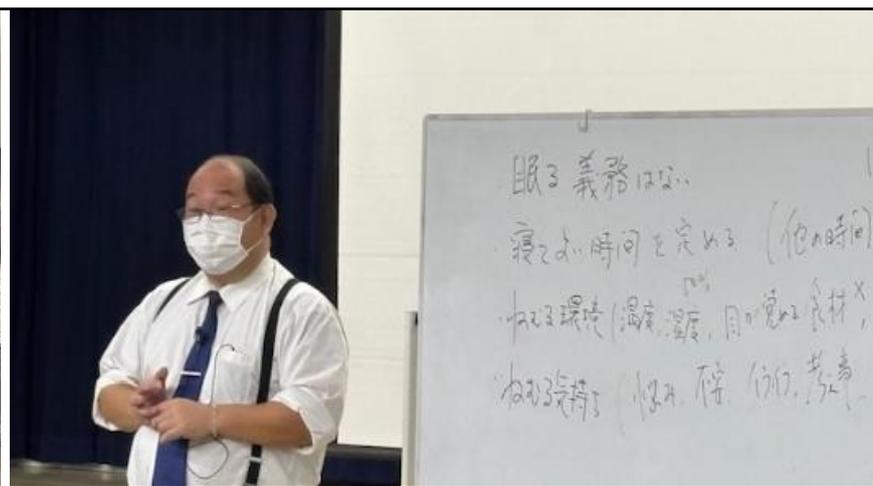
参加者 25名

(ほか 運営スタッフ)

講座当日の様子



会場は「御嵩町の**中公民館 大ホール**」で行われてました。
当日は非常に多くの方が参加されておられ、非常に賑やかな雰囲気でした。



我々、**清仁会取材班**も講座の際を見つけて撮影をさせて頂きました。



この住み慣れた御嵩町で、いつまでも生活して頂きたい！そのためには健康に留意していかなければなりません。**睡眠**というキーワードから健康意識を高めていって頂ければ！！