

第16回

はりきゅう市民公開セミナー

福
來
る
眠
る
門
に
は

テ
ー
マ

令和8年

3月8日(日)

13:30~14:30

松山市総合コミュニティセンター
2階 第4第5会議室

〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地 電話:089-921-8222

zoom
配信



※詳細につきましては(公社)愛媛県鍼灸師会のホームページをご覧ください。

入場無料

対象:一般県民・市民
(事前申し込み不要)

公開セミナー 13:35 ~ 14:30

演題:「眠る門には福来る
～睡眠改善から始める認知症、フレイル予防」

NHK『あしたが変わるトリセツショー』、『ガッテン』、『クローズアップ現代』『きょうの健康』『ヒルナンデス』等に出演。著書『ぐっすり眠れる3つの習慣』(ベスト新書)などメディアでも活躍されている先生をお招きしての講演です。

先生より皆様へ「脳、心身の健康と密接に関連する睡眠への対処は重要な生活課題です。本講座では、睡眠改善の重要性や改善方法について、○×クイズを交えながら紹介します。」とメッセージを頂いております。

入場無料で、事前予約も不要ですので、お誘いあわせの上お気軽にお越しください。



講師:田中秀樹先生
(広島国際大学健康科学部
心理学科教授、健康科学部長)



はりきゅうパネル展 13:00 ~ 13:30

鍼灸関連内容をパネル展示することにより、鍼灸が長い歴史の上に作られた科学的な伝統医学であることを知って頂く。また、現代の鍼灸が新しい衛生管理意識の下で実施されていることを理解して頂く。

最新情報は(公社)愛媛県鍼灸師会のホームページ(<https://www.harikyu-ehime.or.jp>)に掲載いたしますのでご確認ください。

お問い合わせ (公社)愛媛県鍼灸師会 電話:0897-43-4477
<https://www.harikyu-ehime.or.jp/>

主催:公益社団法人 愛媛県鍼灸師会

後援:愛媛県・松山市・愛媛県看護協会・NHK松山放送局・愛媛新聞社・愛媛朝日テレビ・愛媛CATV