

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和7年度（後期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	快眠基礎講座		講師名	上田　としこ（一社）日本睡眠改善協議会		
期　間	10/7　～　12/23		日　時	火曜日 13:00　～　14:30　（全 12 回）		
会　場	とちぎ青少年センター(アミークス)　（宇都宮市駒生 1-1-6）					
定　員	10 名（6 名）	受講料	24,000 円	教材費	不要/ヨガマット各自用意	
講座 紹介文	眠りの質、見直しませんか？睡眠改善インストラクターが、ストレッチや呼吸法、マインドフルネス、快眠環境のヒントまで、質の高い睡眠を手に入れるための実践的な方法をお伝えします。心身ともに健康で活力あふれる毎日へ！ぜひご参加ください。					
その他	運動しやすい服装と履物、飲み物、タオル、ヨガマット、初日に配布する睡眠日誌					

※定員欄のカッコ内の人数は最少催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。
開講日 1 週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差し上げます。

日程表

No.	講座日	内 容
1.	10/7	座：講座の紹介、睡眠日誌のゆるい活用法 体：呼吸法
2.	10/21	座：ストレッチが快眠に有効なわけ 体：マインドフルネス、ストレッチ
3.	11/4	座：体内時計って？ 体：朝型夜型チェック、ストレッチ
4.	11/18	座：睡眠と朝食 体：生活パターンシェア、ストレッチ
5.	12/2	座：快眠準備の入浴法 体：ストレッチ
6.	12/16	座：睡眠環境、身近な工夫とあれこれ 体：睡眠環境シェアとアイデアだし、ストレッチ
7.	1/6	座：睡眠の「OK!」と「NG!」 体：生活パターンと改善点シェア、ストレッチ
8.	1/20	座：こんなときどうする？ 体：睡眠のお悩みシェア、ストレッチ
9.	2/3	座：冬の睡眠の守り方 体：寒さ、乾燥対策シェア、ストレッチ
10.	2/17	座：睡眠と運動 体：夜でもできるトレーニング
11.	3/3	座：ホルモンと睡眠 体：ストレッチ
12.	3/17	座：快眠が運ぶ未来 体：スマイル体験、ストレッチ

※講師または青年会館の都合により日程・時間が変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局（栃木県青年会館 事業課内）

Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)

Fax: 028-666-6075

E-mail: info@tskf.jp URL: <http://www.tskf.jp>

〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



コミュニティ・
カレッジ

公式 LINE アカウント
@514vzmna

