

「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ケーション・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(アミーカス) (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ケーション・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



コミュニティー・
カレッジ
公式 LINE アカウント
@514vzmna

