



定年までに 身につけたい 眠りの極意

睡眠の専門家と考える、いま、準備すべきこと



2017年3月12日(日) 11:00-12:30 [開場 10:30]

場所 IDC大塚家具 仙台ショールーム 8F 特設会場
仙台市青葉区花京院1-2-15 ソララプラザ

講師 尾崎 章子 東北大学大学院医学系研究科
老年・在宅看護学分野 教授

体験 リラックス体操、呼吸法、マインドフルネス

対象 定年退職後の生活を楽しまたい50代・60代の方
[定員30名] 定員数になり次第、申し込みを締め切らせていただきます。
あらかじめご了承ください。

応募締め切り: 2017年 3月7日(火) 事前のお申し込みが必要です。詳しくは裏面をご覧ください。

主催: 東北大学病院 東北大学大学院医学系研究科・医学部 協力: IDC大塚家具 仙台ショールーム



人生の大きな節目、定年退職。

退職後、皆さんはどんな生活を送りますか？

ゆっくり起きて趣味に没頭したり、早朝から散歩に出かけたり。

毎日の通勤がなくなると、大きく変化するのが生活リズムです。

今回のからだの教室は、睡眠の専門家が定年退職を控えた

方々に、健康な生活の鍵を握る睡眠についてお話します。

それぞれの生活や年齢にあった生活リズムで、

生き生きとしたセカンドライフを送る準備をしましょう。

定年までに 身につけたい 眠りの極意

睡眠の専門家と考える、いま、準備すべきこと

交通アクセス

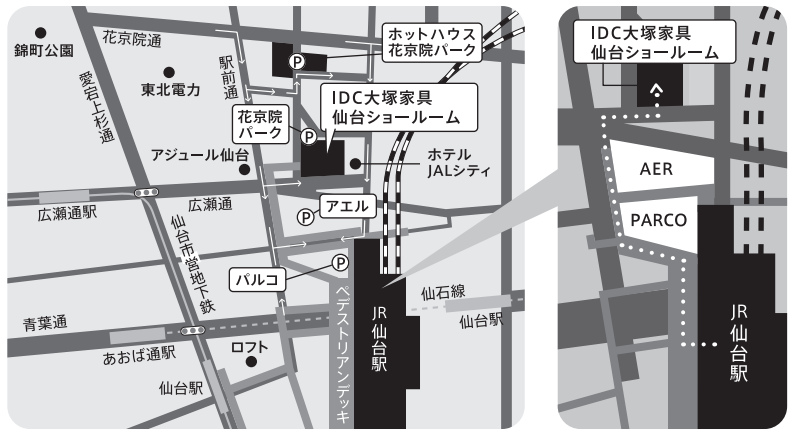
IDC大塚家具 仙台ショールーム 8F 特設会場

🚗 お車で

隣接する花京院パーク駐車場がご利用いただけます。
満車の場合はAER駐車場または
マークワンパルコの駐車場、
ホットハウス花京院第1・第2パーキングをご利用ください。

🚊 電車で

JR仙台駅西口より北へ徒歩約5分
※駐車場は大変混雑いたします。なるべく公共交通機関をご利用ください。



申し込み方法

フォームから

下記にアクセスし、申し込みフォームから
必要事項をご入力の上お送りください。



<https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/pr/karada10>

Eメールで

参加者情報(下記を参照ください)を
ご記入の上、下記までお送りください

karada@pr.hosp.tohoku.ac.jp

お問い合わせ

東北大学病院広報室
「からだの教室」担当

TEL
022-717-7149

FAX
022-717-8931

E-mail
karada@pr.hosp.tohoku.ac.jp

FAXで

下記の参加申し込み書に必要事項をご記入の上、**022-717-8931**までお送りください。

お申し込み書

お申込みは1回につき1名様となります。
複数でご参加の場合は、それぞれお申込みください。

応募締め切り: 2017年3月7日(火) 必着

(ふりがな) 申込者氏名	年齢	性別
電話番号 () -	住所(任意) 〒	
E-mail @		
質問		
このイベントをどこで知りましたか？		
1.東北大学病院内 2.Webサイト() 3.文化・スポーツ施設() 4.友人・知人の紹介 5.新聞・雑誌など() 6.その他()		
今後、「からだの教室」の開催のお知らせを希望しますか？(Eメールのみ) <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		

※個人情報、東北大学病院「からだの教室」に関するご案内をお送りする場合のみ利用させていただきます。それ以外の目的では一切使用いたしません。
※携帯電話の場合、karada@pr.hosp.tohoku.ac.jpからのメールが受信できるよう、あらかじめドメイン拒否指定の解除をお願いいたします。