

# 鶴甲いきいきまちづくりプロジェクト

～アクティブエイジングを目指して～

## 第6回アカデミックサロン



鶴甲いきいきまちづくりプロジェクト

# 3月18日は春の睡眠の日

## 短い昼寝と軽い運動でぐっすりねむろう！

「睡眠の日」とは、

2011年に睡眠健康推進機構が制定した日です。

これを機に、ご自身の睡眠を見直してみませんか？



**【講師】古谷 真樹 先生**

**(神戸大学発達科学部 講師)**

参加自由  
(申込不要)

**日時:2014年3月16日(日)**

**10:30～12:00(10:00開場)**

**会場:神戸大学 発達科学部(大会議室)**

**ご近所お誘いあわせの上、ぜひご出席ください。お待ちしております!!**

主催:神戸大学大学院人間発達環境学研究科

後援:神戸市灘区

【お問い合わせ】 神戸大学発達科学部アクティブエイジング・プロジェクト室

〒657-8501 神戸市灘区鶴甲3-11 神戸大学発達科学部A118 TEL&FAX : 078-803-7963 (直通)

E-mail : [kuaap@h.kobe-u.ac.jp](mailto:kuaap@h.kobe-u.ac.jp) URL : <http://www.h.kobe-u.ac.jp/ja/activeagingproject>

※このプログラムは、本プロジェクトが実施した「鶴甲地区在住のシニア世代の日常生活と地域生活に関する調査」で寄せられたご意見に基づき、開催しております。