

～良質な睡眠を得るために…～

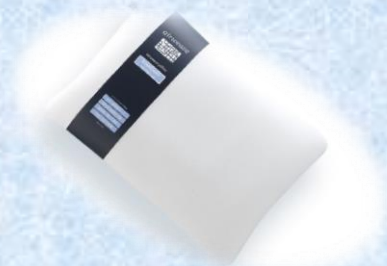
開催日

10/15(火)～

※詳細日程は
裏面をご覧ください

開催場所

RiMふくやま
会議室・スタジオ



積極的にメニューをこな
された方の中から抽選で
エアウィーヴの枕をプレ
ゼント!

アウトドア・
フォー・スリープ
プロジェクト

※詳しくは裏面をご覧ください!

子育て中の皆様△

RiM6階子育て応援
センター（プレイル
ム）をご活用ください。
（※ただし、就学前のお
子さんと付き添いの方
が必要です）

主 催 福山市 独立行政法人日本スポーツ振興センター
共 催 株式会社エアウィーヴ
主 管 公益財団法人福山市スポーツ協会

日本人の睡眠時間は短い

1日の平均睡眠時間は男女とも約6割以上の方が5時間以上7時間未満
欧米諸国は8時間以上

睡眠時間が風邪を招く

平均睡眠時間が5時間以下の人は7時間以上の人と比べると風邪をひくリスクが4.5倍

重要なのは眠りの「質」

眠りの「質」を高めるには自分に合った適度な身体活動が必要です！

◆日 程 等

日 時	場 所	内 容	持参物など
10月15日(火) 10:30~11:30	R i Mふくやま 地下2階 (イコール ふくやま) 大会議室	事前説明会	・筆記用具 ・スマートフォン(お持ちの方のみ)
10月29日(火) 10:30~12:30		基本プログラム※1	・筆記用具 ・スマートフォン(お持ちの方のみ)
11月5日(火) 10:30~11:20	R i Mふくやま9階 スカイホール スタジオB ※26日のみ スカイホール スタジオA	運動プログラム ヨガ教室	・バスタオル (※ヨガマットをお持ちの方はヨガマット)
11月12日(火) 10:30~11:20			
11月19日(火) 10:30~11:20			
11月26日(火) 10:30~11:20			

※1「スポーツ・運動と健康」、「睡眠と健康」に関するセミナーを開催

※その他、開催期間中に開催される協会主催の指定する教室・イベントへ無料で参加が出来ます。

- ◆対 象 ○十分な睡眠がとれていないと感じている方
 ○これからスポーツ・運動に取り組もうと思われている方

◆参加料 2,000円

◆定 員 30人(※先着)

◆申込方法 所定の申込書と参加料をそえて下記の受付窓口で申し込み

◆申込期間 10月1日(火)~10月13日(日) 〔受付時間〕午前9時~午後9時まで

◎申込・問い合わせ先

福山市緑町公園屋内競技場「ローズアリーナ」内
公益財団法人福山市スポーツ協会(スポーツ推進課)

TEL(084)927-9912/FAX(084)927-9913

E-mail: rosearena2@city.fukuyama.hiroshima.jp