

# 快眠のススメ

考えてみませんか？  
元気なところと良い睡眠

講師:古谷 真樹 准教授

(神戸大学 大学院 人間発達環境学研究科)

2006年に広島国際大学大学院総合人間科学研究科修了、博士(臨床心理学)を取得。各種専門学校や短大等を渡り歩いたのち、2013年から現職。心身健康の維持・増進を図るために、睡眠改善に関する基礎的研究と教育現場や地域における実践的研究を行っている。



日時

2025年1月12日(日)  
14:00~16:00(開場13:30)

会場

和歌山市男女共生推進センター  
“みらい”6Fホール

定員

100名(参加費無料)

応募方法

二次元コード、TEL、FAXいずれかの方法で  
お申込みください

TEL、FAXでの申込は裏面をご確認ください

(申込締切 2025年1月10日(金))



主催:和歌山県精神保健福祉士協会

後援:和歌山県、和歌山市、一般社団法人和歌山県医師会、公益社団法人和歌山県病院協会、和歌山県精神科病院協会、和歌山県精神神経科診療所協会、公益社団法人和歌山県看護協会、一般社団法人日本精神科看護協会和歌山県支部、一般社団法人作業療法士会、和歌山県臨床心理士会、和歌山県公認心理師会、和歌山県医療社会事業協会、和歌山県精神保健福祉協会、一般社団法人和歌山県社会福祉士会、一般社団法人和歌山県介護福祉士会、一般社団法人和歌山県相談支援専門員協会、朝日新聞和歌山総局、産経新聞社、毎日新聞和歌山支局、読売新聞和歌山支局、NHK和歌山放送局、株式会社テレビ和歌山、株式会社和歌山放送、ニュース和歌山株式会社、わかやま新報、株式会社和歌山リビング新聞社、【順不同、依頼中会社】

## 会場案内

和歌山市男女共生推進センター“みらい”6Fホール  
和歌山市小人町29番地 あいあいセンター内  
(073-431-5246)



【電車でお越しの方】  
南海和歌山市駅から南へ徒歩10分  
【バスでお越しの方】  
和歌山バス城北橋バス停より徒歩3分  
和歌山バス市役所前バス停から西へ徒歩5分  
**建物周辺の空き地、路上への駐車は一切  
しないでください**  
**周辺道路は駐車禁止です**  
駐車スペースには限りがありますので公共交  
通機関や周辺コインパーキングをご利用くだ  
さい

## 申込方法

二次元コード、TEL、FAXのいずれかの方法で  
お申込みください

【二次元コード】 表面にある二次元コードからお申込みください

【TEL】 **090-1149-0861** 和歌山県精神保健福祉士協会事務局まで  
ご連絡ください

【FAX】 下記申込書を **050-6865-4958** まで送信ください  
(送信票は不要です)

お名前	連絡先のお電話番号	手話通訳
(複数の場合は、代表者)		必要な方は○で囲んで下さい <b>要</b>
複数でのご参加の場合は、こちらに参加される方全員のお名前をお書きください		

手話通訳の必要な方は、**2024年12月20日(金)**までにお申出ください

※申込多数の場合、お断りさせていただくことがございます。また、学習会当日、やむを得ない事情で開  
催出来ない場合はご連絡させて頂くことがございますので、**連絡先お電話番号を必ずご記入下さい**

※お送りいただいた個人情報厳重に管理のうえ、本学習会の受付事務にのみ使用し、学習会終了後適  
切な方法で削除処理いたします

【お問い合わせ先】和歌山県精神保健福祉士協会  
事務局 和歌山県海南市阪井488-1(社福)一峰会あすの実内  
TEL 090-1149-0861 FAX 050-6865-4958